



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

表参道東京 2025/10月～



	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
	7:00 OPEN (第2月曜日は休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		
7:00	Aスタジオ 定員34名 Bスタジオ定員20名														
8:00	バレエ初級バー 9:45-10:30 田山 珠衣														
9:00															
10:00															
11:00	バレエ初級センター 10:30-11:00 田山 珠衣		★ ステップ2 10:30-11:30 松田 有希子		★ RITMOS 10:30-11:30 竹々原 佳苗				★ ステップ2 10:45-11:45 中安 佑介	★ フロアバー エクササイズ バーアスティエ 10:15-11:30 岩田 ゆう子	★ ステップ2 10:30-11:30 池田 純子		★ 有料スクール	★ biima Sports キッズ有料スクール 8:20-10:05	
	初めての方は必ずバーレッスン からご参加ください														
12:00	★ ステップ2 11:40-12:40 兵藤芽久美		★ カーディオ &シェイプ 11:45-12:45 松田 有希子		★ オリジナル エアロ初級 11:45-12:30 柴原 瑛司						★ ステップ2 10:30-11:30 池田 純子		★ チーゴン フィットネス 11:00-12:30 Qi Gong Fitness Studio	★ パワーヨガ1 10:30-11:20 金子 由美	★ 有料スクール
	★ ステップ1 12:55-13:40 兵藤芽久美			★ GGX								★ バレエ初級センター 12:45-13:15 森田	★ 有料スクール	★ GG×TGチア (TGキッズ) 12:45-13:45	★ オリジナル ステップ中級 11:45-12:45 岡野マサキ
13:00												★ バレエ初級センター 12:45-13:15 森田		★ GG×TGチア (TGキッズ) 12:45-13:45	★ オリジナル ステップ初級 13:00-14:00 終 秋
14:00												★ ダンスストレッチ 13:45-14:15 風間 文	★ 有料スクール	★ GG×TGチア (TGジュニア) 13:45-14:45	★ オリジナル エアロ中級 14:15-15:05 片岡 千鶴
15:00	★ オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 ななみ	★ FREE STYLE JAZZ 14:30-15:30 辻 唯乃里	★ バレエ初級バー 14:15-15:00 黒岩 千紜	★ オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 宗宮 宏次	★ オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 岡本 晃一		★ ステップ2 14:15-15:15 hirocky		★ オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 岡本 晃一	★ アクティブヨガ 14:30-15:00 高田 慶一	★ ジャズダンス初級 14:15-15:00 風間 文		★ GG×TGチア (TGジュニア選抜) 14:45-16:45	★ ステップ2 15:20-16:20 片岡 千鶴	★ A.E.C. エアロビクス エボリューション カレッジ 11:00-19:00
			★ バレエ初級センター 15:00-15:30 黒岩 必ずバーレッスンよりご参加ください									★ ステップ2 15:15-16:15 秋山 美由紀		★ GG×TGチア (TGジュニア選抜) 14:45-16:45	
16:00			★ 当日フロントにて申込、入金							★ 前週15:45～店頭受付					
			★ 【有料】 バレエスキルアップ 15:40-16:10 黒岩 990円(税込)						★ 【有料】 シングルステップ 15:45-16:45 石川 広明	★ ※申込順の入場ではありません 1320円(税込)定員34名 キャンセル時、返金不可					
17:00		★ avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門① 16:30-17:30	★ ピククルボール 16:30-17:30		★ ピククルボール 16:45-17:45								★ 有料スクール	★ SANDA CLUB Mz (キッズ・親子クラス) 17:00-18:10 Qi Gong Fitness Studio	★ 有料スクール
18:00	★ GGX 18:00-18:20 兼津TR	★ avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門② 17:30-18:30													
19:00	★ オリジナル ステップ初級 18:40-19:40 山口 優子		★ スタートステップ &シェイプ 18:40-19:40 山口 優子	★ avexダンスマスター BREAKIN入門 (小学生以上) 18:00-19:00	★ オリジナル ステップ初級 18:00-19:00 有坂さおり			★ avexダンスマスター K-POP入門 (中学生以上) 18:00-19:00	★ オリジナル ステップ初級 18:40-19:40 秋山 美由紀	★ オリジナル ステップ初級 18:40-19:40 秋山 美由紀	★ 【有料】 菊池まゆみ ジャズダンス 18:30-20:00 菊池 まゆみ	★ 有料スクール	★ SANDA CLUB Mz (一般クラス) 19:00-20:30 Qi Gong Fitness Studio	★ PRO CHOREO 17:00-19:30 FUJI	
	★ アシュタンガヨガ ハーフプライマリー+ 19:00-20:15 Momo							★ avexダンスマスター レギュラー 入門 18:10-19:40	★ ボディメイク &ストレッチ 19:15-20:00 天木 裕次郎	★ パワーヨガ2 18:55-19:55 利根川浩子					
20:00	★ オリジナル ステップ中級 19:50-20:40 岡部 和彦		★ オリジナル エアロ初級 19:50-20:35 片岡 千鶴	★ HIPHOP 19:15-20:15 霜田 恵					★ バレエ初級センター 20:00-20:30 森田 必ずバーレッスンよりご参加ください	★ HIIT 19:00-20:00 Eba 定員15名	★ 2200円(税込)定員34名				
21:00	★ オリジナル エアロ中級 20:50-21:50 岡部 和彦			★ GIRL'S HIPHOP 20:30-21:30 松本 優花	★ パワー ローインバクト 20:15-21:15 天木 裕次郎			★ GGX 20:15-20:40 瀬田TR	★ 体幹エクササイズ 20:50-21:20 うさ子		★ バレエ初級 バー+センター 20:00-21:15 佐藤 史哉				
			★ オリジナル エアロ初級 20:50-21:50 片岡 千鶴					★ 体幹エクササイズ 20:50-21:20 うさ子		★ 当日フロントにて申込、入金					
22:00								★ 筋力リリース 21:25-21:45 うさ子		★ 【有料】バドミントン 21:25-22:15 佐藤 史哉 ※女性限定クラス 定員6名 2200円(税込) キャンセル時、返金不可					
23:00															
	23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		
	</														

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jp
スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

アタリブ クラス コンディショニング・調整 ヨガ 有料スクール