



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

表参道東京 2026/4月~



| 時間 | 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 | 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 | | |
| 8:00 | Aスタジオ 定員34名 Bスタジオ定員20名 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | バレエ初級バー 9:45-10:30 田山 珠衣 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | バレエ初級センター 10:30-11:00 田山 珠衣 <small>必ずバールレッスンよりご参加ください</small> | | ステップ2 10:30-11:30 松田 有希子 | | RITMOS 10:30-11:30 竹々原 佳苗 | | オリジナル エアロ中上級 10:45-11:45 吉岡 茂広 | | 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 | | ヨガ 8:00-9:00 Yoshiko | 有料スクール biima Sports キッズ有料スクール 8:20-10:05 | |
| 12:00 | オリジナルエアロ 初中級 12:00-13:00 姫野 真里 | | カーディオ &シェイプ 11:45-12:45 松田 有希子 | | オリジナル エアロ初中級 11:45-12:30 柴原 瑛司 | | オリジナルエアロ 初中級&シェイプ 12:00-13:00 新村 卓也 | | パワー ローインパクト 12:00-13:00 長瀬 朝子 | | ステップ2 10:30-11:30 池田 純子 | | 有料スクール チーゴン フィットネス 11:00-12:30 Qi Gong Fitness Studio | 有料スクール パワーヨガ1 10:30-11:20 金子 由美 | |
| 13:00 | ステップ1 13:15-14:15 有坂さおり | | DANCE FIT 13:00-14:00 竹々原 佳苗 | | オリジナル エアロ中級 13:00-14:00 金濱 聡美 | | ステップ1 13:15-14:00 hirocky | | ヨガ& アクティブストレッチ 13:15-14:05 新村 卓也 | | オリジナル ステップ中級 13:15-14:15 岡本 晃一 | | ヘルピック ストレッチ 13:15-14:15 松永 尚子 | 有料スクール GG×TGチア (TGキッズ) 12:45-13:45 | 有料スクール オリジナル ステップ中級 13:00-14:00 岡野マサキ |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 ななみ | GGX FREE STYLE JAZZ 14:30-15:30 INORI | バレエ初級バー 14:15-15:00 黒岩 千結 バレエ初級センター 15:00-15:30 黒岩 <small>必ずバールレッスンよりご参加ください</small> | 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 | | ステップ2 14:30-15:30 岡本 晃一 | | オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 岡本 晃一 | | GGX アクティブヨガ 14:30-15:00 高田 麗一 | 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 |
| 16:00 | | | 当日フロントにて申込、入金 【有料】 バレエスキルアップ 15:40-16:10 黒岩 990円(税込) | 体幹ストレッチ 15:45~16:15 高田 麗一 | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門① 16:30-17:30 | avexダンスマスター キッズ 初級入門 16:00-17:00 | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | GGX 18:00-18:20 粟津TR | | avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門② 17:30-18:30 | avexダンスマスター キッズ スキルアップクラス 17:00-18:00 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | オリジナル ステップ初級 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 | avexダンスマスター レギュラー 入門 18:10-19:40 | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | オリジナル ステップ中級 19:50-20:35 岡部 和彦 | アシタンヨガ ハーブプライマリー+ 19:00-20:10 Momo | スタートステップ &シェイプ 18:40-19:40 山口 優子 | ボディメイク &ストレッチ 19:00-19:45 天木 裕次郎 | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | オリジナル エアロ中級 20:50-21:50 岡部 和彦 | | オリジナル エアロ初中級 19:50-20:35 片岡 千鶴 | HIPHOP 19:15-20:15 霜田 恵 | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | オリジナル エアロ初級 20:50-21:50 片岡 千鶴 | GIRL'S HIPHOP 20:30-21:30 松本 優花 | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:15 | 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、予めご了承下さい。

初心者でも安心して
ご参加いただけます。
ゴールドジム表参道東京
03-5786-1818
【整理券配布オンラインWE B 予約】
事前に登録が必要となります。
詳細については
別POPを参照ください。
整理券はレッスン開始 2 時間前に
配布します。
配布時間の 30 分以上前から
お待ちいただくことは出来ません