



# STUDIO SCHEDULE

## CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

### 表参道東京 2026/6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>必ずバレー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 エアロ中級 10:45-11:45 吉岡 茂広		ステップ2 10:45-11:45 中安 佑介	有料スクール 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			
12:00	オリジナルエアロ 初級 12:00-13:00 堀野 真里		cardio & 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		オリジナルエアロ 初級&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		有料スクール ステップ2 10:30-11:30 池田 純子		パワーヨガ1 10:30-11:20 金子 由美		
13:00															
14:00	ステップ1 13:15-14:15 有坂さおり	GGX 初めてのマットピラティス 13:45-14:15 INORI	DANCE FIT 13:00-14:00 竹々原 佳苗	GGX 体幹ストレッチ 13:00-13:30 高田 慶一	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		バレエ初級センター 12:45-13:15 森田 <small>初めてのの方はストレッチ からご参加ください</small>	GG×TGチア (TGキッズ) 12:45-13:45	オリジナル ステップ中級 13:00-14:00 岡野マサキ	
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 千穂	オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 宮宮 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	GGX 初めてのマットピラティス 14:15-15:15 INORI	オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 岡本 晃一	ジャズダンス初級 14:15-15:00 風間 文		バレエ初級センター 15:00-15:30 黒岩 <small>必ずバレーレッスンよりご参加ください</small>	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)										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	
17:00			avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門① 16:30-17:30												
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												
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												
20:00	オリジナル ステップ中級 19:50-20:40 岡部 和彦	アシタンゴヨガ ハーフプライマリー+ 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	HIPHOP 19:15-20:15 霜田 恵											
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 エアロ初級 19:50-20:35 片岡 千鶴												
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	CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		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