



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

表参道東京 2026/7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	有料スクール ステップ2 10:30-11:30 池田 純子	有料スクール パワーヨガ1 10:30-11:20 金子 由美	有料スクール	
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		バレエ初級センター 12:00-12:45 森田 理紗	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 ヨガ 11:45-12:45 菊田 敬祐	
13:00	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>	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	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	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	初めてのマットピラティス 14:15-14:45 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	有料スクール GG×TGチア (TGジュニア) 13:45-14:45	有料スクール オリジナル エアロ中級 14:15-15:05 片岡 千鶴	有料スクール A.E.C. エアロピクス エポリューション カレッジ 11:00-19:00	
15:00			【有料】 バレエスキルアップ 15:40-16:10 黒岩 990円(税込)											
16:00			avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門① 16:30-17:30											
17:00			avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門② 17:30-18:30											
18:00	GGX 18:00-18:20 粟津TR		avexダンスマスター BREAKIN入門 (小学生以上) 18:00-19:00											
19:00	オリジナル ステップ初級 18:40-19:40 山口 優子	アシュタンガヨガ 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	ボディメイク & ストレッチ 19:00-19:45 天木 裕次郎		avexダンスマスター レギュラー 入門 18:10-19:40	パワーヨガ2 18:55-19:55 利根川 浩子	オリジナル ステップ初級 18:40-19:40 秋山 美由紀	HIIT 19:00-20:00 Eba 定員15名	【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 (キッズ・親子クラス) 17:00-18:10 Qi Gong Fitness Studio	有料スクール PRO CHOREO 17:00-19:30 FUJI	
20:00	オリジナル ステップ中級 19:55-20:40 岡部 和彦		オリジナル エアロ初級 19:50-20:35 片岡 千鶴		パワー ローインパクト 20:00-21:00 天木 裕次郎		体幹エクササイズ 20:00-20:30 うさ子	オリジナル エアロ初級 20:00-20:30 森田 <small>必ずバールレッスンよりご参加ください</small>	バレエ初級 バー+センター 20:00-21:15 佐藤 史哉		2200円(税込)定員34名	有料スクール SANDA CLUB Mz (一般クラス) 19:00-20:30 Qi Gong Fitness Studio	有料スクール GGXピラティス 19:15-19:45 吉田TR	
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 20:50-21:50 片岡 千鶴		GIRL'S HIPHOP 20:30-21:30 松本 優花		筋力リリース 20:35-20:55 うさ子		当日フロントにて申込、入金 【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					
22:00														
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。