GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

表参道東京　2026/8月～

月（MON）

Aスタジオ

7:00 OPEN（第2月曜日は休館日）

Aスタジオ 定員34名
Bスタジオ定員20名

- バレエ初級バー 9:45-10:30 田山 珠衣
- バレエ初級センター 10:30-11:00 田山 珠衣（必ずバーレッスンよりご参加ください）
- オリジナルエアロ 初中級 12:00-13:00 姫野 真里
- 整／WEB24:店8:縁2 ステップ1 13:15-14:15 有坂さおり
- 台帳 オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 ななみ
- GGX 18:00-18:20 粟津TR
- オリジナル ステップ初級 18:40-19:40 山口 優子
- 整／WEB24:店8:縁2 オリジナル ステップ中級 19:55-20:40 岡部 和彦
- 整／WEB24:店8:縁2 オリジナル エアロ中級 20:50-21:50 岡部 和彦

23:15 CLOSE

Bスタジオ

- GGX 初めてのマットピラティス 13:45～14:15 INORI
- GGX FREE STYLE JAZZ 14:30-15:30 INORI
- 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HIPHOP 入門② 17:30-18:30
- アシュタンガヨガ ハーフプライマリー＋ 19:00-20:10 Momo

火（TUE）

Aスタジオ

7 : 00 OPEN

- 台帳 ステップ2 10:30-11:30 松田 有希子
- 台帳 カーディオ ＆シェイプ 11:45-12:45 松田 有希子
- 台帳 DANCE FIT 13:00-14:00 竹ヶ原 佳苗
- バレエ初級バー 14:15-15:00 黒岩 千紘
- 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）
- 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）
- ピックルボール 16:30-17:30
- スタートステップ ＆シェイプ 18:40-19:40 山口 優子
- 台帳 オリジナル エアロ初中級 19:50-20:35 片岡 千鶴
- 整／WEB24:店8:縁2 オリジナル ステップ初級 20:50-21:50 片岡 千鶴

23:15 CLOSE

Bスタジオ

- オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 宗宮 宏次
- avexダンスマスター BREAKIN入門（小学生以上） 18:00-19:00
- HIPHOP 19:15-20:15 霜田 恵
- GIRL' S HIPHOP 20:30-21:30 松本 優花

水（WED）

Aスタジオ

7 : 00 OPEN

- 台帳 RITMOS 10:30-11:30 竹ヶ原 佳苗
- オリジナル エアロ初中級 11:45-12:30 柴原 瑛司
- 台帳 オリジナル エアロ中級 13:00-14:00 金濱 聡美
- 整／WEB24:店8:縁2 オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 岡本 晃一
- ピックルボール 16:45-17:45
- ボディメイク ＆ストレッチ 19:00-19:45 天木 裕次郎
- パワー ローインパクト 20:00-21:00 天木 裕次郎

23:15 CLOSE

Bスタジオ

- avexダンスマスター キッズ 初級入門 16:00-17:00
- avexダンスマスター キッズ スキルアップクラス 17:00-18:00
- avexダンスマスター レギュラー 入門 18:10-19:40
- 体幹エクササイズ 20:00-20:30 うさ子
- 筋膜リリース 20:35-20:55 うさ子

木（THU）

Aスタジオ

7 : 00 OPEN

- オリジナル エアロ中上級 10:45-11:45 吉岡 茂広
- オリジナルエアロ 初中級＆シェイプ 12:00-13:00 新村 卓也
- 整／WEB24:店8:縁2 ステップ1 13:15-14:00 hirocky
- 整／WEB24:店8:縁2 ステップ2 14:15-15:15 hirocky
- avexダンスマスター K-POP入門（中学生以上） 18:00-19:00
- 整／WEB24:店8:縁2 バレエ初級バー 19:15-20:00 森田 理紗
- 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）

23:15 CLOSE

Bスタジオ

- ヨガ＆ アクティブストレッチ 13:15-14:05 新村 卓也
- GGX 初めてのマットピラティス 14:15-14:45 INORI
- パワーヨガ2 18:55-19:55 利根川浩子

金（FRI）

Aスタジオ

7 : 00 OPEN

- 整／WEB24:店8:縁2 ステップ2 10:45-11:45 中安 佑介
- パワー ローインパクト 12:00-13:00 長瀬 朝子
- オリジナル ステップ中級 13:15-14:15 岡本 晃一
- 整／WEB24:店8:縁2 オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 岡本 晃一
- 前週15:45～店頭受付 【有料】シングルステップ 15:45-16:45 石川 広明
- オリジナル ステップ初中級 18:40-19:40 秋山 美由紀
- 整／WEB24:店8:縁2 バレエ初級 バー+センター 20:00-21:15 佐藤 史哉
- 当日フロントにて申込、入金 【有料】バドドゥ入門 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

23:15 CLOSE

Bスタジオ

- 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
- ベルビック ストレッチ 13:15-14:15 松永 尚子
- ※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
- HIIT 19:00-20:00 Eba 定員15名
- 負荷の高い運動と小休憩を繰り返すトレーニングクラス。限界まで体を追い込むことで体脂肪減少と筋肉増量を目指すクラスです。

土（SAT）

Aスタジオ

7 : 00 OPEN

- ピックルボール 9:00-10:00
- 整／WEB24:店8:縁2 ステップ2 10:30-11:30 池田 純子
- 整／WEB24:店8:縁2 バレエ初中級バー 12:00-12:45 森田 理紗
- バレエ初中級センター 12:45-13:15 森田（必ずバーレッスンよりご参加ください）
- 初めての方はストレッチからご参加ください。
- 台帳 ダンスストレッチ 13:45-14:15 風間 文
- ジャズダンス初級 14:15-15:00 風間 文
- 整／WEB24:店8:縁2 ステップ2 15:20-16:20 秋山 美由紀
- avexダンスマスター HIPHOP（上級） 16:30-18:00
- 当日フロントにて申込、入金 【有料】 菊池まゆみ ジャズダンス 18:30-20:00 菊池 まゆみ
- 2200円（税込）定員34名

23:15 CLOSE

Bスタジオ

- ヨガ 8:00-9:00 Yoshiko
- 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 GG×TGチア（TGキッズ） 12:45-13:45
- GG×TGチア（TGジュニア） 13:45-14:45
- GG×TGチア（TGジュニア選抜） 14:45-16:45
- 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 SANDA CLUB Mz（一般クラス） 19:00-20:30 Qi Gong Fitness Studio

日（SUN）

Aスタジオ

7 : 00 OPEN

- パワーヨガ1 10:30-11:20 金子 由美
- ヨガ 11:45-12:45 菊田 敬祐
- 整／WEB24:店8:縁2 オリジナル ステップ中級 13:00-14:00 岡野マサキ
- 整／WEB24:店8:縁2 オリジナル エアロ中級 14:15-15:05 片岡 千鶴
- 整／WEB24:店8:縁2 ステップ2 15:20-16:20 片岡 千鶴
- 有料スクール PRO CHOREO 17:00-19:30 FUJI

Bスタジオ

- 有料スクール 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
- GGXピラティス 19:15-19:45 吉田TR

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ＷＥＢ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

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。

アクティブ　ダンス　コンディショニング・調整　ヨガ　有料スクール