



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

表参道東京 2025/6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																
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>初めての方は必ずバレレッスン からご参加ください</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	★ WEB24・店8・館2 ステップ2 10:45-11:45 中安 佑介	★ WEB24・店8・館2 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	★ WEB24・店8・館2 ステップ2 10:30-11:30 池田 純子	★ WEB24・店8・館2 ヨガ 8:00-9:00 Yoshiko	★ WEB24・店8・館2 有料スクール biima Sports キッズ有料スクール 8:20-10:05			
12:00	★ WEB24・店8・館2 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		オリジナルエアロ 初級&シェイプ 12:00-13:00 新村 卓也		★ WEB24・店8・館2 パワー ローインバクト 12:00-13:00 長瀬 朝子		★ WEB24・店8・館2 バレエ初級バー 12:00-12:45 森田 遼紗	★ WEB24・店8・館2 チーゴン フィットネス 11:00-12:30 Qi Gong Fitness Studio	★ WEB24・店8・館2 有料スクール パワー・ヨガ1 10:30-11:20 金子 由美			
13:00	★ WEB24・店8・館2 ステップ1 12:55-13:40 兵藤芽久美		★ 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 麗一	★ WEB24・店8・館2 オリジナル エアロ中級 13:00-14:00 金濱 聡美		★ WEB24・店8・館2 ステップ1 13:15-14:00 hiroky	★ WEB24・店8・館2 ヨガ& アクティブストレッチ 13:15-14:05 新村 卓也	★ WEB24・店8・館2 オリジナル ステップ中級 13:15-14:15 岡本 晃一	★ WEB24・店8・館2 ベルビック ストレッチ 13:15-14:15 松永 尚子	★ WEB24・店8・館2 バレエ初級センター 12:45-13:15 森田	★ WEB24・店8・館2 GG×TGチア (TGキッズ) 12:45-13:45	★ WEB24・店8・館2 オリジナル ステップ中級 11:45-12:45 岡野マサキ			
14:00		★ GGX										★ WEB24・店8・館2 ダンスストレッチ 13:45-14:15 風間 文	★ WEB24・店8・館2 GG×TGチア (TGジュニア) 13:45-14:45	★ WEB24・店8・館2 オリジナル ステップ初級 13:00-14:00 終 秋		
15:00	★ WEB24・店8・館2 オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 ななみ	★ WEB24・店8・館2 FREE STYLE JAZZ 14:30-15:30 辻 唯乃里	★ WEB24・店8・館2 バレエ初級バー 14:15-15:00 黒岩 千紘	★ WEB24・店8・館2 オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 宗宮 宏次	★ WEB24・店8・館2 オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 岡本 晃一	★ WEB24・店8・館2 GGX ビラティス 14:45-15:15	★ WEB24・店8・館2 ステップ2 14:15-15:15 hiroky		★ WEB24・店8・館2 オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 岡本 晃一	★ WEB24・店8・館2 GGX アクティブヨガ 14:30-15:00 高田 麗一	★ WEB24・店8・館2 ジャズダンス初級 14:15-15:00 風間 文	★ WEB24・店8・館2 GG×TGチア (TGジュニア選抜) 14:45-16:45	★ WEB24・店8・館2 オリジナル エアロ中級 14:15-15:05 片岡 千鶴	★ WEB24・店8・館2 オリジナル エアロ中級 14:15-15:05 片岡 千鶴		
16:00			★ WEB24・店8・館2 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)						★ WEB24・店8・館2 【有料】 シングルステップ 15:45-16:45 石川 広明	★ WEB24・店8・館2 ※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	★ WEB24・店8・館2 ステップ2 15:15-16:15 秋山 美由紀	★ WEB24・店8・館2 GG×TGチア (TGジュニア選抜) 14:45-16:45	★ WEB24・店8・館2 ステップ2 15:20-16:20 片岡 千鶴	★ WEB24・店8・館2 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	★ WEB24・店8・館2 有料スクール PRO CHOREO 17:00-19:30 FUJI	
17:00		★ WEB24・店8・館2 avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門① 16:30-17:30														
18:00	★ WEB24・店8・館2 GGX カラダトノエル 18:00-18:20 木越TR	★ WEB24・店8・館2 avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門② 17:30-18:30														
19:00	★ WEB24・店8・館2 オリジナル ステップ初級 18:40-19:40 山口 優子	★ WEB24・店8・館2 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー+ 19:00-20:15 Momo	★ WEB24・店8・館2 スタートステップ &シェイプ 18:40-19:40 山口 優子	★ WEB24・店8・館2 avexダンスマスター BREAKIN入門 (小学生以上) 18:00-19:00	★ WEB24・店8・館2 オリジナル ステップ初級 18:00-19:00 有坂さおり	★ WEB24・店8・館2 avexダンスマスター レギュラー 入門 18:10-19:40	★ WEB24・店8・館2 avexダンスマスター K-POP入門 (中学生以上) 18:00-19:00	★ WEB24・店8・館2 オリジナル ステップ初級 18:40-19:40 秋山 美由紀	★ WEB24・店8・館2 オリジナル ステップ初級 18:40-19:40 秋山 美由紀	★ WEB24・店8・館2 HIIT 19:00-20:00 Eba 定員15名	★ WEB24・店8・館2 【有料】 菊池まゆみ ジャズダンス 18:30-20:00 菊池 まゆみ	★ WEB24・店8・館2 SANDA CLUB Mz (一般クラス) 19:00-20:30 Qi Gong Fitness Studio	★ WEB24・店8・館2 有料スクール PRO CHOREO 17:00-19:30 FUJI	★ WEB24・店8・館2 有料スクール GGXビラティス 19:15-19:45 吉田TR		
20:00	★ WEB24・店8・館2 オリジナル ステップ中級 19:55-20:40 岡部 和彦		★ WEB24・店8・館2 オリジナル エアロ初級 19:50-20:35 片岡 千鶴						★ WEB24・店8・館2 オリジナル ステップ初級 19:15-20:00 清水 愛子	★ WEB24・店8・館2 オリジナル ステップ初級 19:15-20:00 清水 愛子	★ WEB24・店8・館2 2200円(税込)定員34名	★ WEB24・店8・館2 【有料】 菊池まゆみ ジャズダンス 18:30-20:00 菊池 まゆみ	★ WEB24・店8・館2 有料スクール SANDA CLUB Mz (一般クラス) 19:00-20:30 Qi Gong Fitness Studio	★ WEB24・店8・館2 有料スクール PRO CHOREO 17:00-19:30 FUJI	★ WEB24・店8・館2 有料スクール GGXビラティス 19:15-19:45 吉田TR	
21:00	★ WEB24・店8・館2 オリジナル エアロ中級 20:50-21:50 岡部 和彦		★ WEB24・店8・館2 オリジナル ステップ初級 20:50-21:50 片岡 千鶴	★ WEB24・店8・館2 GIRL'S HIPHOP 20:35-21:35 松本 優花	★ WEB24・店8・館2 パワー ローインバクト 20:15-21:15 天木 裕次郎	★ WEB24・店8・館2 GGX 20:15-20:40 瀬田TR	★ WEB24・店8・館2 体幹エクササイズ 20:50-21:20 うさ子	★ WEB24・店8・館2 オリジナル ステップ初級 20:15-21:15 清水 愛子	★ WEB24・店8・館2 オリジナル ステップ初級 20:15-21:15 清水 愛子	★ WEB24・店8・館2 【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	★ WEB24・店8・館2 【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	★ WEB24・店8・館2 【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	★ WEB24・店8・館2 【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	★ WEB24・店8・館2 【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、予めご了承ください。

★アタリ

★ダンス

★コンディショニング・調整

★ヨガ

★有料スクール