



# 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
7:00								
	7:00 OPEN (第2週曜日は休館日)	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 初めての方は必ずバーレッスンからご参加ください	ステップ2 10:30-11:30 松田 有希子	RITMOS 10:30-11:30 竹ヶ原 佳苗	オリジナル エアロ中上級 10:45-11:45 吉岡 范広	ステップ2 10:45-11:45 岩田 ゆう子	ピックルボール 9:00-10:00	ヨガ 8:00-9:00 Yoshiko	有料スクール
12:00	WEB24:店8:緑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 エアロ初中級 11:45-12:30 柴原 瑛司	パワーローインパクト 12:00-13:00 長瀬 朝子	biima Sports キッズ有料スクール 8:20-10:05		
13:00	WEB24:店8:緑2	ステップ1 12:55-13:40 兵藤芽久美	DANCE FIT 13:00-13:30 竹ヶ原 佳苗	オリジナル エアロ中級 13:00-14:00 金濱 聰美	ヨガ & アクティブラッテ 13:15-14:05 新村 卓也	プロアバー エクササイズ バーアスティエ 10:15-11:30 中安 佑介	パワーヨガ1 10:30-11:20 金子 由美	有料スクール
14:00			GGX	体幹ストレッチ 13:00-13:30 高田 廉一	オリジナル エアロ中級 13:15-14:05 岡本 尚也	チーゴン フィットネス 11:00-12:30 Qi Gong Fitness Studio		
15:00		オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 ななみ	FREE STYLE JAZZ 14:30-15:30 辻 唯乃里	オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 宗宮 宏次	ステップ1 14:15-15:15 hiroky	オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 岡本 尚也	パワーヨガ2 10:30-11:30 池田 純子	有料スクール
16:00						パワーヨガ2 10:30-11:30 池田 純子	パワーヨガ1 10:30-11:20 金子 由美	有料スクール
17:00								
18:00	GGX カラタト・エル 18:00-18:20 木越TR	avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門① 16:30-17:30	ピックルボール 16:30-17:30	吉田TR	avexダンスマスター キッズ 初級入門 16:00-17:00	ベルピック ストレッチ 13:15-14:15 松永 尚子	パワーヨガ1 10:30-11:20 金子 由美	有料スクール
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 キッズHIPHOP 入門② 17:30-18:30	ピックルボール 16:45-17:45	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 K-POP入門 (中学生以上) 18:00-19:00	GGX	パワーヨガ1 10:30-11:20 金子 由美	有料スクール
20:00	オリジナル ステップ中級 19:55-20:40 岡部 和彦	スタートステップ & シェイプ 18:40-19:40 山口 優子	オリジナル ステップ初級 18:00-19:00 有坂さおり	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	ジャズダンス初級 14:45-15:00 風間 文	パワーヨガ1 10:30-11:20 金子 由美	有料スクール
21:00	オリジナル エアロ中級 20:50-21:50 岡部 和彦	アシュタンガヨガ ハーフプライマリー+ 19:00-20:15 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	オリジナル ステップ初級 19:15-20:00 天木 裕次郎	オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 岡本 尚也	パワーヨガ2 18:45-19:45 利根川浩子	有料スクール
22:00								
23:00								
	23:15 CLOSE	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、ホームページ等でご確認ください。http://www.golds gym.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。

アグリゲート

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール

初心者でも安心してご参加いただけます。

ゴ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。

詳しく述べては別POPをご覧ください。

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