



# STUDIO SCHEDULE

## CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

### 渋谷東京 2026/5月～



	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd
	7:00 OPEN(第3月曜日は休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN	
7:00														
8:00	<p><b>★全館</b></p> <p>【名簿台帳レッスン】 前レッスン開始10分後、スタジオ入口に名簿台帳を出します。 前レッスンがない場合、1時間前とします。 入室は台帳記載順になります。</p>													
9:00														
10:00														
11:00	JAZZ FUNK 10:45-11:45 風間 文		ヨガ 10:45-11:45 三品 茜		DANCE FIT 10:15-11:15 中村 準		ヨガ 10:45-11:45 Natty		美的ストレッチ 目指せ美々開脚 10:45-11:35 丹 憲一		有料スクール	ファイティング エクササイズ 10:30-11:30 浜崎 恵子	アシタンガヨガ ハーフ プライマリー 10:15-11:30 mico	
12:00	free style dance aero 12:00-12:45 鈴木 宏堯		オリジナル ステップ初級 12:00-12:50 小林 貴子		RITMOS 11:30-12:30 中村 準		ファイティング エクササイズ 12:00-13:00 山本 晃子		オリジナル エアロ中級 11:45-12:45 高柴 大雅		バレー初級バー 12:00-12:45 田山 珠衣	ファイトウ 11:15-12:15 江口真依子	オリジナル エアロ中級 11:45-12:45 兵藤芽久美	ハタヨガ 11:45-12:45 利根川浩子
13:00	メガダンス 13:00-14:00 鈴木 宏堯	ピラティス 13:00-14:00 柴 一也	ステップ2 13:15-14:15 石川 広明	オリジナル エアロ初級 13:05-13:55 小林 貴子	オリジナル エアロ中級 12:45-13:45 大井 貴博	ヨガ 13:00-14:00 Yumi	ボルトブラ 13:15-14:00 野崎ゆういち		ステップ1 13:00-13:45 片岡 千鶴		バレー初級センター 12:45-13:15 田山 <small>初めての方は必ずバーレッスン からご参加ください</small>	メガダンス 12:30-13:15 浅井久美子	オリジナル ステップ初級 13:00-14:00 兵藤芽久美	SALSATION® 13:00-14:00 齊田 美穂
14:00	ラテンダンス 14:15-15:15 菊池 まゆみ		当日参加者は別途参加不可 前週14:30～店研受付		オリジナル ステップ中級 14:00-14:45 大井 貴博		オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 野崎ゆういち		第1,2,4,5【無料】 オリジナルステップ初級 第3週目のみ【有料】 マルチステップ初級 14:00-15:00		K-POP 13:30-14:30 浅井久美子			
15:00			【有料】 マルチステップ 14:45-15:45 石川 広明					片岡 千鶴 第3週目マルチステップは 第2週目14:00～ 店頭受付します 定員17名 1320円(税込) キャンセル時返金不可				ヨガ 14:45-15:45 nemu	ヨガ 15:15-16:15 SAORI	ベリーダンス 15:15-16:15 タヒア
16:00			2200円(税込)定員11名 キャンセル時、返金不可									ウィンヤサ ヨガ 16:00-17:00 nemu	バレー入門 16:00-17:00 河野 由佳	
17:00														
18:00														
19:00		GGX シェイプトレーニング 18:30-19:00												
20:00	オリジナル エアロ中級 19:00-20:00 長瀬 朝子	GG STAFF 美的ストレッチ 目指せ美々開脚 19:15-20:00 丹 憲一	ステップ1 19:00-20:00 天木 裕次郎	バレー初級 バー 19:25-20:10 河野 由佳	RITMOS 19:00-20:00 大串 達彦	バレー初級バー 19:00-19:45 田山 珠衣	オリジナル エアロ中級 19:30-20:30 大井 貴博	ヨガ 19:00-20:00 nemu	オリジナル ステップ中級 19:25-20:10 金濱 聡美		バレー入門バー 19:10-19:55 芹澤 創	avex ボーカルマスター ダンス&ボーカル レギュラー 18:30-21:40		
21:00	オリジナル エアロ中級 20:15-21:15 青木 優	メガダンス 20:30-21:15 浅井久美子	オリジナル ステップ中級 20:15-21:00 天木 裕次郎	バレー初級 センター 20:20-21:05 河野 由佳 <small>初めての方は必ずバーレッスン からご参加ください</small>	オリジナル エアロ中級 20:15-21:15 平野 慶真	バレー初級センター 19:45-20:15 田山 <small>初めての方は必ずバーレッスン からご参加ください</small>	【有料】 パリエーション入門 20:30-21:15 田山 珠衣 1320円(税込)	オリジナル エアロ中級 20:45-21:45 高柴 大雅	オリジナル エアロ中級 20:25-21:25 金濱 聡美		バレー入門センター 19:55-20:25 芹澤 <small>初めての方は必ずバーレッスン からご参加ください</small>			
22:00	ファイトウ 21:30-22:30 浅井久美子				【有料】スキルアップ ボクシングエクササイズ 21:30-22:30 たけむら光一 1100円(税込) キャンセル時、返金不可	HIPHOP 21:30-22:30 Cha			HOUSE 21:40-22:40 AKIRA					
23:00														
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE	

初心者でも安心してご参加いただけます。

ゴールドジム渋谷東京  
03-5464-7373

【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