



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

渋谷東京 2025/11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													
	全休 【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。												
8:00													
9:00										有料スクール			
10:00										biima Sports キッズ有料スクール 9:00-11:00			
11:00	JAZZ FUNK 10:45-11:45 風間 文	オリジナル エアロ中級 11:00-11:50 小林 貴子	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	オリジナル エアロ中級 10:30-11:30 脇田 賢次郎			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	アシュタンガヨガ ハーブ プライマリー 10:15-11:30 mico	
12:00	free style dance zero 12:00-12:45 鈴木 宏堯	オリジナル ステップ初中級 12:05-12:55 小林 貴子		RITMOS 11:30-12:30 中村 準			オリジナル エアロ中級 11:45-12:45 高柴 大雅	バレエ初級バー 12:00-12:45 田山 珠衣	ファイトウ 11:15-12:15 江口真依子	A.E.C. エアロビクス インストラクター 養成コース 11:00-15:15	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 エアロ中級 12:45-13:45 大井 貴博	ヨガ 13:00-14:00 Yumi	ボルドブラ 13:15-14:00 野崎ゆういち	オリジナル エアロ初中級 12:00-13:00 平野 慶真	バレエ初級センター 12:45-13:15 田山 初めてのの方は必ずバレエレッスン からご参加ください	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 13:00-13:50 兵藤芽久美	SALSATION® 13:00-14:00 斉田 美穂	
14:00	ラテンダンス 14:15-15:15 菊池 まゆみ		当日参加者は要通参加不可 前通14:30～店頭受付	オリジナル ステップ中級 14:00-14:45 大井 貴博		オリジナル エアロ中上級 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中級 第3週目の【有料】 マルチステップ初級 14:00-15:00 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	美的ストレッチ 目指せ楽々開脚 13:30-14:20 丹 憲一	K-POP 13:30-14:30 浅井久美子		ヨガ 13:00-14:30 兵藤芽久美		
15:00			【有料】 マルチステップ 14:45-15:45 石川 広明						ヨガ 14:45-15:45 nemu				
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	バレエ入門 16:00-17:00 河野 由佳		ベリーダンス 15:15-16:15 タヒア	
17:00									骨盤調整 & 筋膜リリース 17:15-18:15 澤野 敦	【有料】バレエポワント 17:10-17:55 河野 由佳 2200円(税込)	ヨガ 16:30-17:30 SAORI	HIPHOP 16:30-17:30 JANGO	
18:00		GGX							有料スクール	avexダンスマスター ティーンHIPHOP 入門&初級 18:20-19:50	←このクラスは 女性専用クラスとなります	HOUSE 17:45-18:45 JIME	
19:00	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 目指せ楽々開脚 19:15-20:00 丹 憲一	ステップ1 19:00-19:45 天木 裕次郎	RITMOS 19:00-20:00 大串 達彦	バレエ初級バー 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	バレエ初級 バー+センター 19:00-20:00 塚本 晃司				
20:00	オリジナル エアロ中上級 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 ステップ中上級 20:00-21:00 天木 裕次郎	オリジナル エアロ中級 20:20-21:20 脇田 賢次郎	バレエ初級センター 19:45-20:15 田山 初めてのの方は必ずバレエレッスン からご参加ください	【有料】 バリエーション入門 20:30-21:15 田山 珠衣 1320円(税込)	オリジナル エアロ中上級 20:45-21:45 高柴 大雅	オリジナル エアロ中上級 20:25-21:25 金濱 聡美		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	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				20:00 CLOSE	
22:00													
23:00													
23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE			

※当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