GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 渋谷東京 2025/12月～

月（MON）

7:00 OPEN(第3月曜日は休館日)

【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。

1st
- JAZZ FUNK 10:45-11:45 風間 文
- free style dance aero 12:00-12:45 鈴木 宏堯
- メガダンス 13:00-14:00 鈴木 宏堯
- ラテンダンス 14:15-15:15 菊池 まゆみ
- オリジナルエアロ中級 19:00-20:00 長瀬 朝子
- オリジナルエアロ中上級 20:15-21:15 青木 優
- ファイドウ 21:30-22:30 浅井久美子

2nd
- ピラティス 13:00-14:00 榮 一也
- GGX シェイプトレーニング 18:30-19:00
- GG STAFF 美的ストレッチ 目指せ楽々開脚 19:15-20:00 丹 憲一
- メガダンス 20:30-21:15 浅井久美子

23:30 CLOSE

火（TUE）

7：00 OPEN

1st
- オリジナルエアロ中級 11:00-11:50 小林 貴子
- 整理券 オリジナルステップ初中級 12:05-12:55 小林 貴子
- 整理券 ステップ2 13:15-14:15 石川 広明
- 当日参加者は翌週参加不可
- 前日 14:30～店頭受付 【有料】マルチステップ 14:45-15:45 石川 広明
- 2200円(税込)定員11名 キャンセル時、返金不可
- ステップ1 19:00-19:45 天木 裕次郎
- オリジナルステップ中上級 20:00-21:00 天木 裕次郎

2nd
- ヨガ 10:45-11:45 三品 茜
- バレエ初中級バー 19:25-20:10 河野 由佳
- バレエ初中級センター 20:20-21:05 河野 由佳

23:30 CLOSE

水（WED）

7：00 OPEN

1st
- 合宿 DANCE FIT 10:15-11:15 中村 準
- 整理券 RITMOS 11:30-12:30 中村 準
- 整理券 オリジナルエアロ中級 12:45-13:45 大井 貴博
- オリジナルステップ中級 14:00-14:45 大井 貴博
- 合宿 RITMOS 19:00-20:00 大串 達彦
- 合宿 オリジナルエアロ中級 20:20-21:20 脇田 賢次郎
- 【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

2nd
- ヨガ 13:00-14:00 Yumi
- バレエ初級バー 19:00-19:45 田山 珠衣
- バレエ初級センター 19:45-20:15 田山
- 初めての方は必ずバー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)
- HIPHOP 21:30-22:30 Cha

23:30 CLOSE

木（THU）

7：00 OPEN

1st
- ファイティングエクササイズ 12:00-13:00 山本 晃子
- ボルドブラ 13:15-14:00 野崎ゆういち
- 合宿 オリジナルエアロ中上級 14:15-15:15 野崎ゆういち
- 合宿 オリジナルエアロ中級 19:30-20:30 大井 貴博
- 整理券 オリジナルエアロ中上級 20:45-21:45 高柴 大雅

2nd
- ヨガ 10:45-11:45 Natty
- オリジナルエアロ初中級 12:00-13:00 平野 慶真
- ヨガ 19:00-20:00 nemu

23:30 CLOSE

金（FRI）

7：00 OPEN

1st
- 合宿 オリジナルエアロ中級 10:30-11:30 脇田 賢次郎
- 整理券 オリジナルエアロ中上級 11:45-12:45 高柴 大雅
- 整理券 ステップ1 13:00-13:45 片岡 千鶴
- 整理券 第1.2.4.5【無料】オリジナルステップ初中級 第3週目のみ【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
- オリジナルステップ中級 19:25-20:10 金濱 聡美
- オリジナルエアロ中上級 20:25-21:25 金濱 聡美
- HOUSE 21:40-22:40 AKIRA

2nd
- バレエ初級バー 12:00-12:45 田山 珠衣
- バレエ初級センター 12:45-13:15 田山
- 初めての方は必ずバーレッスンからご参加ください
- 美的ストレッチ 目指せ楽々開脚 13:30-14:20 丹 憲一
- バレエ初級 バー+センター 19:00-20:00 塚本 晃司

23:30 CLOSE

土（SAT）

7：00 OPEN

1st
- 有料スクール biima Sports キッズ有料スクール 9:00-11:00
- ファイドウ 11:15-12:15 江口真依子
- メガダンス 12:30-13:15 浅井久美子
- K-POP 13:30-14:30 浅井久美子
- 合宿 ヨガ 14:45-15:45 nemu
- ヴィンヤサヨガ 16:00-17:00 nemu
- 骨盤調整&筋膜リリース 17:15-18:15 澤野 敦
- 有料スクール 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

2nd
- 有料スクール 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
- バレエ入門 16:00-17:00 河野 由佳
- 【有料】バレエポワント 17:10-17:55 河野 由佳
- 2200円(税込)
- 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

23:30 CLOSE

日（SUN）

9：00 OPEN

1st
- ファイティングエクササイズ 10:30-11:30 浜崎 恵子
- 合宿 オリジナルエアロ中級 11:45-12:45 兵藤芽久美
- 整理券 オリジナルステップ初級 13:00-13:50 兵藤芽久美
- ヨガ 16:30-17:30 SAORI
- ←このクラスは女性専用クラスとなります

2nd
- アシュタンガヨガハーフ プライマリー 10:15-11:30 mico
- ハタヨガ 11:45-12:45 利根川浩子
- SALSATION® 13:00-14:00 斉田 美穂
- ベリーダンス 15:15-16:15 タヒア
- HIPHOP 16:30-17:30 JANGO
- HOUSE 17:45-18:45 JIME

20:00 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

23:30 CLOSE

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内掲知、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御あますので、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