

	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	★ 【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。															
9:00											有料スクール					
10:00					★ DANCE FIT 10:15-11:15 中村 準				★ オリジナル エアロ中級 10:30-11:30 脇田 賢次郎		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				ヨガ 10:45-11:45 Natty				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 ハーブ プライマリー 10:15-11:30 mico		
12:00					整理券	RITMOS 11:30-12:30 中村 準			整理券	オリジナル エアロ中上級 11:45-12:45 高柴 大雅	バレエ初級バー 12:00-12:45 田山 珠衣	ファイドウ 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	free style dance aero 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		整理券	オリジナル エアロ中級 12:45-13:45 大井 貴博		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	メガダンス 12:30-13:15 浅井久美子				
14:00	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		整理券	ヨガ 13:00-14:00 Yumi	ボルドブラ 13:15-14:00 野崎ゆういち			ステップ1 13:00-13:45 片岡 千鶴	初めての方は必ずバーレッス ンからご参加ください	K-POP 13:30-14:30 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		
15:00	★ ラテンダンス 14:15-15:15 菊池 まゆみ		当日参加者は翌週参加不可 前週 14:30～店頭受付 【有料】 マルチステップ 14:45-15:45 石川 広明			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週目のみ【有料】 マルチステップ初級 14:00-15:00	美的ストレッチ 13:30-14:20 丹 憲一					
16:00			2200円(税込)定員11名 キャンセル時、返金不可							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		ベリーダンス 15:15-16:15 タヒア		
17:00												ヴィンヤサ ヨガ 16:00-17:00 nemu	バレエ入門 16:00-17:00 河野 由佳	ヨガ 16:30-17:30 SAORI	HIPHOP 16:30-17:30 JANGO	
18:00												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	←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		GGX シェイプトレーニング 18:30-19:00										有料スクール				
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 目指せ素々開脚 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	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	avexダンスマスター ティーンHIPHOP 入門&初級 18:20-19:50			
21:00	★ オリジナル エアロ中上級 20:15-21:15 青木 優		オリジナル ステップ中上級 20:00-21:00 天木 裕次郎	バレエ初中級 バー 19:25-20:10 河野 由佳	★ 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ーレッス ンからご参加ください 【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 エアロ中上級 20:25-21:25 金濱 聡美					20:00 CLOSE		
22:00	ファイドウ 21:30-22:30 浅井久美子			バレエ初中級 センター 20:20-21:05 河野 由佳			整理券	オリジナル エアロ中上級 20:45-21:45 高柴 大雅								
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	