



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

渋谷東京 2026/2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		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		7:00	
8:00		会場 【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														9:00	
10:00														10:00	
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	9:00 OPEN	有料スクール biima Sports キッズ有料スクール 9:00-11:00			9:00 OPEN	
12:00		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	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 エアロ初中級 12:00-13:00 平野 麗真	オリジナル エアロ中上級 11:45-12:45 高柴 大雅	ファイドウ 11:15-12:15 江口 真依子	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 ハーフ プライマリー 10:15-11:30 mico	11:00	
13:00		メガダンス 13:00-14:00 鈴木 宏堯	ピラティス 13:00-14:00 栗 一也	オリジナル エアロ中級 12:45-13:45 大井 貴博	ステップ2 13:15-14:15 石川 広明	ヨガ 13:00-14:00 Yumi	ボルドーブラ 13:15-14:00 野崎ゆういち	ステップ1 13:00-13:45 片岡 千鶴	バレエ初級バー 12:00-12:45 田山 珠衣	バレエ初級バー 12:45-13:15 田山 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		12:00	
14:00		ラテンダンス 14:15-15:15 菊池 まゆみ		【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	ヨガ 13:00-14:00 Yumi	ボルドーブラ 13:15-14:00 野崎ゆういち	美的ストレッチ 目指せ楽々開脚 13:00-13:45 片岡 千鶴	バレエ初級センター 12:45-13:15 田山 江口 真依子	美的ストレッチ 目指せ楽々開脚 13:30-14:20 丹 真一	バレエ初級センター 12:45-13:15 田山 江口 真依子	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 齊田 美穂		13:00
15:00		会場 ラテンダンス 14:15-15:15 菊池 まゆみ		【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			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	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 14:45-15:45 nemu	バレエ入門 16:00-17:00 河野 由佳	ペリーダンス 15:15-16:15 タヒア		14:00
16:00									バレエ入門 16:00-17:00 河野 由佳	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		15:00	
17:00											【有料】バレエポワント 17:10-17:55 河野 由佳	【有料】バレエポワント 17:10-17:55 河野 由佳			16:00
18:00											2200円(税込)		HOUSE 17:45-18:45 JIME	17:00	
19:00		GG STAFF シェイプトレーニング 18:30-19:00		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	バレエ初級バー 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				18:00	
20:00		オリジナル エアロ中級 19:00-20:00 長瀬 朝子	美的ストレッチ 目指せ楽々開脚 19:15-20:00 丹 真一	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 江口 真依子	【有料】 バリエーション入門 20:30-21:15 田山 珠衣	オリジナル エアロ中級 20:25-21:25 高柴 大雅	バレエ初級 バー+センター 19:00-20:00 塚本 晃司				19:00		
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	バレエ初中級 センター 20:20-21:05 河野 由佳	【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	HIPHOP 21:30-22:30 Cha	1100円(税込) キャンセル時、返金不可	【有料】 バリエーション入門 20:30-21:15 田山 珠衣	【有料】 オリジナル エアロ中級 20:45-21:45 高柴 大雅	HOUSE 21:40-22:40 AKIRA			20:00 CLOSE	20:00	
22:00		ファイドウ 21:30-22:30 浅井久美子												21:00	
23:00															
		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE			

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。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。

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W E 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3 0分以上前から
お待ちいただることは出来ません

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