



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

渋谷東京 2026/3月~



時間	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		9:00 OPEN	
8:00	【名簿台帳レッスン】 前レッスンは開始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									bima 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 貞子	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	アシタンヨガ ハーブ プライマリー 10:15-11:30 mico		
12:00	free style dance aero 12:00-12:45 鈴木 宏雅		オリジナル ステップ初級 12:05-12:55 小林 貞子		RITMOS 11:30-12:30 中村 準		オリジナル エアロ中級 12:00-13:00 山本 見子	オリジナル エアロ初級 12:00-13:00 平野 慶真	オリジナル エアロ中級 11:45-12:45 高柴 大雅	バレエ初級パー 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 宏雅	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	オリジナル エアロ中級 12:45-13:45 大井 貴博	ボルドブラ 13:15-14:00 野崎ゆいち	ステップ1 13:00-13:45 片岡 千鶴	美的ストレッチ 13:30-14:20 丹 憲一	メガダンス 12:30-13:15 浅井久美子	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 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		【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 エアロ中級 14:15-15:15 野崎ゆいち		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			2200円(税込)/器具11名 キャンセル料、遅参不可					オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 野崎ゆいち	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)) キャンセル料毎週変更不可		ヨガ 14:45-15:45 nemu			
16:00											ヨガ 16:00-17:00 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】バレエフット 17:10-17:55 河野 由佳 2200円(税込)	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	ステップ1 19:00-19:45 天木 裕次郎		RITMOS 19:00-20:00 大串 達彦		オリジナル エアロ中級 19:30-20:30 大井 貴博	オリジナル エアロ中級 19:30-20:30 大井 貴博	オリジナル ステップ中級 19:25-20:10 金濱 駿美	オリジナル エアロ初級 19:00-20:00 塚本 晃司	avex ボニーカルマスター ダンス&ボニーカル レクチャー 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		
20:00														
21:00														20:00 CLOSE
22:00														
23:00														
23:30	23:30 CLOSE		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させていただきます。ホームページ等で最新情報をご覧ください。http://www.goddsgym.jp

スタジオへお入りの際は変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

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
お待たせいただくとは出来ません