



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

渋谷東京 2026/7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														
10:00														
11:00	JAZZ FUNK 10:45-11:45 風間 文			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		美的ストレッチ 目指せ楽々開脚 10:45-11:35 丹 憲一		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 ハーフ 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 12:00-12:50 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	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 エアロ初級 13:05-13:55 小林 貴子	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		ステップ1 13:00-13:45 片岡 千鶴	バレエ初級センター 12:45-13:15 田山 初めてのの方は必ず「バレレッスン から」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 13:00-14:00 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		当日参加者は要予約参加不可 前週14:30~店舗まで 【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		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		K-POP 13:30-14:30 浅井久美子			
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00		GGX シェイトレーニング 18:30-19:00												
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 目指せ楽々開脚 19:15-20:00 丹 憲一	ステップ1 19:00-20:00 天木 裕次郎	バレエ初級 バー 19:25-20:10 河野 由佳	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	バレエ入門バー 19:10-19:55 芹澤 創		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	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 ステップ中級 20:15-21:00 天木 裕次郎	バレエ初級 センター 20:20-21:05 河野 由佳 初めてのの方は必ず「バレレッスン から」参加ください	オリジナル エアロ中級 20:15-21:15 平野 慶真	【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 20:45-21:45 高柴 大雅		オリジナル エアロ中上級 20:25-21:25 金濱 聡美	バレエ入門センター 19:55-20:25 芹澤 初めてのの方は必ず「バレレッスン から」参加ください				
22:00	ファイドウ 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					
23:00														
23:30	CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE	

祝祭日は特別スケジュールとなりますので店内告知、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、予めご了承ください。

アクトイブ ダンス コンディショニング・調整 ヨガ 有料スクール

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