



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

渋谷東京 2026/8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 OPEN(第3月曜日は休館日)			7 : 00 OPEN			7 : 00 OPEN			7 : 00 OPEN			7 : 00 OPEN				9 : 00 OPEN	
7:00																	
8:00																	
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	アシュタンガヨガ ハーフ プライマリー 10:15-11:30 mico			
12:00																	
12:00	free style dance aero 12:00-12:45 鈴木 宏堯					RITMOS 11:30-12:30 中村 準				オリジナル エアロ中上級 11:45-12:45 高柴 大雅		バレイ初級バー 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																	
13:00	メガダンス 13:00-14:00 鈴木 宏堯	ピラティス 13:00-14:00 榮 一也		オリジナル エアロ中級 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		バレイ初級センター 12:45-13:15 田山	メガダンス 12:30-13:15 浅井久美子	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																	
14:00																	
15:00	ラテンダンス 14:15-15:15 菊池 まゆみ																
15:00																	
16:00																	
16:00																	
17:00																	
17:00																	
18:00																	
18:00																	
19:00																	
19:00																	
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 憲一	ステップ1 19:00-20:00 天木 裕次郎	バレイ初級中級 バー 19:25-20:10 河野 由佳	RITMOS 19:00-20:00 大串 達彦	バレイ初級バー 19:00-19:45 田山 珠衣	バレイ初級センター 19:45-20:15 田山	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	バレイ入門バー 19:10-19:55 芹澤 創						
20:00																	
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	バレイ初級中級 センター 20:20-21:05 河野 由佳	オリジナル エアロ中級 20:15-21:15 平野 慶真	【有料】 バリエーション入門 20:30-21:15 田山 珠衣	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	バレイ入門センター 19:55-20:25 芹澤						
21:00																	
22:00	ファイトウ 21:30-22:30 浅井久美子																
22:00																	
23:00																	
23:00																	
23:00																	
23:00																	
23:00																	
23:00																	
23:00																	
23:00																	
23:00																	
23:00																	
23:00																	
23:00																	
23:00																	
23:00																	
23:00																	
23:00																	
23:00													</				

※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、予めご了承下さい。

アクトライブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール