

	月		火		水		木		金		土		日	
	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio
7:00	7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN	
8:00	7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN	
9:00	7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN	
10:00	休館日 毎月 第3月曜日													
10:30	10:30~11:30 モムチャンフィットネス (60) 森村 康代		10:40~11:25 ダンスストレッチ(45) YASU-CHIN	11:00~11:30 美軸ラインストレッチ (30) 市村 由貴	10:30~11:30 KICK OUT (60) 長井 裕子		10:30~11:30 HOUSE (60) AKIRA	10:40~11:30 ヨガ(50) 三船 麻里子		11:00~11:50 ステップ入門 (50) 山口 優子		10:30~11:30 ステップ初級 大畑 淳一	10:30~11:30 (60) STRONG NATION マリニコ	
11:00														
11:30														
12:00	11:55~12:45 ダンスエアロ (50) yumiko		11:45~12:45 ダンスMIX (60) YASU-CHIN	11:45~12:45 美軸ライン エクササイズ (60) 市村 由貴	11:45~12:30 HIPHOP (45) 安部 秀紀		11:45~12:45 やさしいバレエ (60) 土居 葉子	11:45~12:45 ボディメイクヨガ (60) 三船 麻里子		12:05~13:05 ステップ初級 (60) 山口 優子			11:45~12:45 エアロ中級 大畑 淳一	
12:30														
13:00	13:00~14:00 リトモス (60) yumiko		13:00~14:00 エアロ初級&シェイプ (60) 松澤 泉美	13:00~13:45 有料レッスン DRAMATIC JAZZ DANCE YASU-CHIN 定員10名 ¥1,100(税込)/1回料金	13:00~14:00 エアロ初級 (60) 尾崎 全子		12:50~13:50 ヨガ (60) NATSU	13:00~14:00 ZUMBA (60) 石丸 和美		13:20~14:05 GGX HIPHOP (45) 竹中		12:45~13:45 ボディメンテナンス (60) 狩野 謙斗	13:00~13:45 はじめてピラティス (45) 石中 浩子	
13:30														
14:00	14:15~15:00 スタートステップ (入門~初級)(45) 上野 さぎり		14:15~15:15 BODYART トレーニング (60) 松澤 泉美		14:15~15:15 初級ゆっくりダンス エアロ(60) SaSAKI		14:15~15:15 ストリートダンス (60) SACHIKO	14:45~15:15 GGX (ストレッチボール)スタッフ		14:15~15:15 ラテンエアロ (60) 浅見 公貴	14:15~15:15 リラクゼーション (60) Ryoko		14:00~15:00 JAZZ コンディショニング (60) 石中 浩子	
14:30														
15:00		15:15~16:15 ヨガ (60) 上野 さぎり	15:30~16:30 エアロ初級 (60) 姫野 真里	15:30~16:15 コンディショニング ストレッチ(45) 松澤 泉美	15:30~16:20 リトモス (50) SaSAKI		15:30~15:45 GGX(腹筋)スタッフ	15:30~16:30 フラダンス (60) mana	15:30~16:15 姿勢改善ピラティス (45) SACHIKO	15:30~16:20 エアロ初級入門 (50) 浅見 公貴	15:30~15:45 GGX(ヒップアップ)スタッフ	14:45~15:45 バレエ (60) 田中 絵梨	15:15~16:05 ジャズ/バレエ (50) 延本 裕子	
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30	4/1、4/8→ リトモス 三嶋喜代美 4/22→ リトモス 山口明子 4/29→ ジャズダンス MAHMI		17:00~18:00 初・中級											
18:00														
18:30														
19:00	19:00~19:45 フロー&リラクセス (45) つじせいこ		18:00~19:00 中・上級											
19:30	19:10~20:00(50) 週替わり		19:00~20:00 上級・大人											
20:00	20:00~20:30 GGXピラティス(30) 中谷													
20:30														
21:00	21:00~22:00 ボクシング コンディショニング (60) 中井 良二		20:10~21:00(50) K-1FITFIGHT 工藤 哲也		19:30~20:30 エアロ初級 (60) 柴原 瑛司									
21:30			21:10~22:00(50) ZUMBA 工藤 哲也											
22:00														
22:30														
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	
23:30														
00:00														

始めての方でも気軽にご参加頂ける内容となっております。

床暖 床暖房を付けてレッスンを実施します。

色分け早見表 **アクティブ** **コンディショニング・調整系** **ヨガ・リラクゼーション系** **ダンス系**

スタジオ定員数について
【Aスタジオ赤枠→33名 青枠→42名】
【Bスタジオ青枠→15名】
フロントにて整理券を配布しますので
お受け取りのうえご参加ください。
詳細はスタッフまで

ゴールドジム聖蹟桜ヶ丘東京店
〒206-0011
東京都多摩市関戸4-72 聖蹟桜ヶ丘
OPA6F
TEL:042-311-5151

21:00 CLOSE

スケジュールが変更になる
可能性もございます。
予めご了承ください。
代行情報はこちら→

