

	月		火		水		木		金			土		日		
	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio		Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	
7:00																
8:00	7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		8:00	7:30 OPEN		7:30 OPEN		
9:00											9:00					
10:00	休館日 毎月 第3月曜日										10:00					
10:30											10:30					
11:00			10:30～11:30 ピラティス (60) 堀池 美桜		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 ダイエットキック (60) 長井 裕子		10:40～11:30 ヨガ(50) 三船 麻里子		11:00～12:00 ステップ入門 (60) 山口 優子		10:30～11:30 ステップ初中級 (60) 大畑 淳一	
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		12:15～13:05 ステップ入門1 (50) 山口 優子		11:45～12:45 エアロ中級 大畑 淳一	
12:30											12:15～13:05 ステップ入門1 (50) 山口 優子					
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		13:00～14:00 有料レッスン 13:00～13:45 DRAMATIC JAZZ DANCE YASU-CHIN 定員10名 ¥1,100(税込)/1回料金		13:00～14:00 エアロ初中級 (60) ななみ		12:50～13:50 ヨガ (60) NATSU		13:00～14:00 ZUMBA (60) 石丸 和美				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 さざり		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		14:25～15:25 リラックスヨガ (60) Ryoko		14:15～15:15 ラテンエアロ (60) 浅見 公貴		14:00～15:00 JAZZ コンディショニング (60) 石中 浩子	
14:30									14:45～15:15 GGX (ストレッチボール)スタッフ							
15:00	15:15～16:15 ヨガ (60) 上野 さざり				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		15:30～16:30 フラダンス (60) mana		15:30～16:15 姿勢改善ピラティス (45) SACHIKO		15:45～16:45 STRONG NATION (60) マリニコ		15:55～16:55 ZUMBA マリニコ	
15:30											15:35～15:50 GGX(ヒップアップ) スタッフ		16:00～16:45 有料レッスン 16:00～16:45 バレエシューズ超入門 定員10名 田中 絵梨 ¥1,430(税込)/1回料金		16:20～17:05 ボディシェイプ パレトン (45) 土居 葉子	
16:00			15:30～16:30 エアロ初中級 (60) 姫野真里										17:05～17:50 STRONG45 マリニコ		17:20～18:10 やさしいバレエ (50) 土居 葉子	
16:30																
17:00			有料スクール【空手】										17:00～18:00 姿勢改善ヨガ (60) SACHIKO			
17:30			拓道会空手 築館道場 17:00～18:00 初・中級													
18:00													18:15～19:00 ゆる調整ヨガ(45) SACHIKO			
18:30			18:00～19:00 中・上級										19:00～20:00 中・上級 (中学生以上～黒帯)			
19:00	18:50～19:50 ビギナーエアロ (60) 浅見 公貴		19:00～19:45 フロー&リラックス (45) つじせいこ		19:00～20:00 上級・大人		19:00～20:00 エアロ初中級 M@ri		19:00～20:00 背骨 コンディショニング (60) マリニコ		19:00～20:00 ヨガ ～リラックス&プレス～ (60) 三宅 香織		19:05～19:50 ほぐしストレッチ(45) 延本 裕子			
19:30													20:00～20:30 体幹トレーニング(30) 延本 裕子			
20:00	【平日のみ】 20:00～20:50(50) マットピラティス 原 恭子				20:10～21:00(50) K-1FITFIGHT 工藤 哲也		20:15～21:15 リトモス (60) 渡邊 亜海		20:15～21:15 簡単ジャズダンス (60) MAHMI		20:15～20:45 ヴィンヤサフローヨガ (30)三宅 香織		21:00～21:45 ピラティス(45) 中谷			
20:30											21:00～21:45 ピラティス(45) 中谷					
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		21:10～22:00(50) ZUMBA 工藤 哲也													
21:30																
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		23.00 CLOSE	
23:30																
00:00																

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】
フロント横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

ゴールデン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→



始めての方でも気軽に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→

