

	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 0OPEN		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		10:30～11:30 HOUSE (60) AKIRA	10:40～11:30 ヨガ(50) 三船 麻里子			11:00	10:30～11:30 ステップ初中級 (60) 大畑 淳一				
11:30											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	11:00～12:00 ステップ入門 (60) 山口 優子		12:00	11:45～12:45 ピラティス (60) 山口優子		11:45～12:45 エアロ中級 大畑 淳一		
12:30											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 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		12:15～13:05 ステップ入門1 (50) 山口 優子		13:00			13:00～13:45 はじめてピラティス (45) 石中 浩子		
13:30											13:30	13:30～14:30 リトモス (60) 渡邊 亜海				
14:00											14:00					
14:30	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	14:25～15:25 リラックスヨガ (60) Ryoko	14:15～15:15 ラテンエアロ (60) 浅見 公貴	14:30		14:00～15:00 JAZZ コンディショニング (60) 石中 浩子			
15:00											15:00	14:45～15:45 バレエ (60) 田中 絵梨	第1土曜日限定 14:45～15:45 ボーリングレッスン (60) 浦川TR		15:15～16:05 ジャズバレエ (50) 延本 裕子	
15:30	15:15～16:15 ヨガ (60) 上野 さぎり		15:30～16:30 エアロ初中級 (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		15:30～16:30 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) マリンコ	15:35～15:50 GGX(ヒップアップ) スタッフ	15:30					
16:00											16:00	15:55～16:55 ZUMBA マリンコ	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 バレトン (45) 土居 葉子		
16:30											16:30					
17:00			有料スクール【空手】								17:00	17:05～17:50 STRONG45 マリンコ	17:00～18:00 姿勢改善ヨガ (60) SACHIKO		17:20～18:10 やさしいバレエ (50) 土居 葉子	
17:30			拓道会空手 築館道場 17:00～18:00 初・中級								17:30					
18:00											18:00					
18:30			18:00～19:00 中・上級								18:30	有料スクール【空手】		18:15～19:00 ゆる調整ヨガ(45) SACHIKO	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	
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) マリンコ	19:00～20:00 ステップ初級(60) 足立 晃子	19:00～20:00 ヨガ ～リラックス&プレス～ (60) 三宅 香織	18:30～19:15 エアロ初級 (45) 片岡 千鶴	19:05～19:50 ほぐしストレッチ(45) 延本 裕子	19:00	19:00～20:00 中・上級 (中学生以上～黒帯)				
19:30											19:30					
20:00											20:00					
20:30	【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	19:25～20:15 ステップ初級 (50) 片岡 千鶴	20:00～20:30 体幹トレーニング(30) 延本 裕子	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		21:10～22:00(50) ZUMBA 工藤 哲也						21:00							
21:30											21:30					
22:00											22:00					
22:30											22:30					
23:00											23:00					
23:30	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:30	23:00 CLOSE				
00:00											00:00					

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→

21:00 CLOSE

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

1/3/5/7/9/11月

有料レッスン
【奇数月第二金曜日のみ】
20:30～21:30
マルチステップ
片岡 千鶴 定員18名
¥1,100(税込)/1回料金

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

第1土曜日限定
14:45～15:45
ボーリングレッスン
(60)
浦川TR

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

有料スクール【空手】

拓道会空手 築館道場
18:00～19:00
初級・中級
(～小学生茶帯)

拓道会空手 築館道場
18:15～19:00
ゆる調整ヨガ(45)
SACHIKO

QRコード



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→

