

時間	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	7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN	
8:00														
9:00														
10:00	休館日 毎月 第3月曜日													
10:30	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		11:00~12:00 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		
11:00														
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		12:15~13:05 ステップ入門1 (50) 山口 優子		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														
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		13:20~14:05 GGX HIPHOP (45) 竹中		13:00~13:45 はじめてピラティス (45) 石中 浩子		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	14:15~15:15 ストリートダンス (60) SACHIKO		14:15~15:15 ラテンエアロ (60) 浅見 公貴	14:25~15:25 リラククスヨガ (60) Ryoko	13:30~14:30 リトモス (60) 渡邊 亜海	14:00~14:30 GGX体幹&ストレッチ (30) 中村	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		15:30~16:15 姿勢改善ピラティス (45) SACHIKO	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	15:35~15:50 GGX(ヒップアップ) スタッフ	14:45~15:45 バレエ (60) 田中 絵梨	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														
18:00														
18:30														
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&リラククス (45) つじせいこ			19:00~20:00 代行		19:00~20:00 背骨 コンディショニング (60) マリニコ	19:00~20:00 ステップ初級(60) 足立 晃子	19:00~20:00 ヨガ ~リラククス&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	18:30~19:15 エアロ初級 (45) 片岡 千鶴	18:30~19:15 エアロ初級 (45) 片岡 千鶴	17:05~17:50 姿勢改善ヨガ (60) SACHIKO	17:20~18:10 やさしいバレエ (50) 土居 葉子
19:30														
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	20:15~21:15 簡単ジャズダンス (60) MAHMI		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	17:00~18:00 姿勢改善ヨガ (60) SACHIKO	17:00~18:00 姿勢改善ヨガ (60) SACHIKO	17:00~18:00 姿勢改善ヨガ (60) SACHIKO
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											
21:30														
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	
23:30														
00:00														

7月2日 ZUMBA Shinji IR  
7月9日 エアロ初中級 M@ri IR  
7月16日 ZUMBA Shinji IR  
7月23日 休講 (ヒップネスイベントレッスン)  
7月30日 エアロ初中級 M@ri IR

【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  
1/3/5/7/9/11月

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→



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**