



STUDIO SCHEDULE

聖蹟桜ヶ丘東京

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

SEISEKI SAKURAGAOKA

2026年1月～

	月	火	水	木	金	土	日		
	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	
7:00									
8:00		7:30 OPEN		7:30 OPEN					
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 ダンスマッチ(45) YASU-CHIN	11:00~11:30 美輪ラインストレッチ(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	10:00	
11:00									
11:30									
12:00	11:55~12:45 ダンスマロフ (50) yumiko		11:45~12:45 ダンスマッチ(60) YASU-CHIN	11:45~12:45 美輪ライン 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	
12:30									
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	13:00~14:00 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	13:00~14:00 ZUMBA (60) 石丸 和美	13:00~14:00 ヨガ (60) NATSU	12:15~13:05 ステップ入門1 (50) 山口 優子	
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	14:25~15:25 リラックスヨガ (60) Ryoko	14:15~15:15 ラテンエアロ (60) 浅見 公貴	13:30~14:30 リトモス (60) 渡邊 亜海	
15:00									
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	15:30~16:20 リトモス (50) SaSAKI	15:30~16:15 姿勢改善ピラティス (45) SACHIKO	15:35~15:50 GGX(ヒップアップ)スタッフ	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	
16:00									
16:30					未定	15:45~16:45 STRONG NATION (60) マリンコ	14:45~15:45 バレエ (60) 田中 純梨	15:15~16:05 ジャズバレエ (50) 延本 裕子	
17:00		有料スクール【空手】							
17:30		拓道会空手築館道場 17:00~18:00 初・中級							
18:00									
18:30		18:00~19:00 中・上級							
19:00	18:50~19:50 ビギナーエアロ (60) 浅見 公貴		19:00~19:45 ロー＆リラックス (45) つじせいこ	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 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	17:05~17:50 STRONG45 マリンコ	
19:30	【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	19:05~19:50 ほぐしストレッチ(45) 延本 裕子	18:00~19:00 初級・中級 (～小学生茶帯)	17:20~18:10 やさしいバレエ (50) 土居 葉子	
20:00									
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			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	18:15~19:00 ゆる調整ヨガ(45) SACHIKO	21:00 CLOSE
21:30									
22:00									
22:30		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE			
23:00									
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



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→

1/3/5/7/9/11