

	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				
8:00	7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		9:00	7:30 OPEN		7:30 OPEN	
9:00	休館日 毎月 第3月曜日										10:00				
10:00											10:30				
10:30											11:00				
11:00											11:30				
11:30	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		12:00	10:30～11:30 ステップ初中級 (60) 大畑 淳一		11:45～12:45 エアロ中級 大畑 淳一	
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		13:00	11:45～12:45 ピラティス (60) 山口 優子		13:00～13:45 はじめてピラティス (45) 石中 浩子	
12:30											13:30				
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 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				14:00	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 (60) 石中 浩子	
13:30											14:30				
14:00											15:00	14:45～15:45 バレエ (60) 田中 絵梨	14:45～15:45 第1土曜日限定 14:45～15:45 ボーディングレッスン (60) 浦川TR	15:15～16:05 ジャズ/バレエ (50) 延本 裕子	
14:30	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	14:45～15:15 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	15:35～15:50 GGX(ヒップアップ)スタッフ	15:30	15:55～16:55 奇数週: ZUMBA MEGUMI 偶数週: ZUMBA マリニコ	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	
15:00											16:00	17:05～17:50 奇数週: FITHOP45 MEGUMI 偶数週: STRONG45 マリニコ	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	
15:30	15:15～16:15 ヨガ (60) 上野 さざり		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) 畠山千種	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		16:30	18:00～19:00 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)	18:15～19:00 ゆる調整ヨガ(45) SACHIKO	スタジオ定員数について 【Aスタジオ赤袴→33名 青袴→42名】 【Bスタジオ青袴→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	
16:00											17:00	19:00～20:00 中・上級 (中学生以上～黒帯)			
16:30											17:30				
17:00											18:00				
17:30											18:30			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 ヴィータモールせいせき6F TEL:042-311-5151	
18:00											19:00				
18:30											19:30				
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 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	19:05～19:50 ほぐしストレッチ(45) 延本 裕子	20:00～20:30 体幹トレーニング(30) 延本 裕子	20:00				
19:30											21:00			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→	
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	20:30～21:30 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		21:30				
20:30											22:00				
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								22:30				
21:30											23:00			21:00 CLOSE	
22:00											23:30				
22:30											00:00				
23:00															
23:30															
00:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			



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。

色分け見易

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