



# STUDIO SCHEDULE

聖蹟桜ヶ丘東京

SEISEKI SAKURAGAOKA

2026年3月～

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

	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		
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 ダンスマストレッチ(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	11:00~12:00 ステップ入門 (60) 山口 優子		10:30~11:30 ステップ初級 (60) 大畠 淳一			
11:00														
11:30			11:45~12:45 ダンスマix (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	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			
12:00	11:55~12:45 ダンスマix (50) yumiko													
12:30					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	13:00~14:00 リトモス (60) yumiko													
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	14:25~15:25 リラックスヨガ (60) Ryoko	15:35~15:50 GGX(ヒップアップ)スタッフ	14:00~14:30 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		
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	15:30~16:20 リトモス (50) SaSAKI		15:30~16:30 フラダンス (60) 畠山千種	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	14:45~15:45 バレエ (60) 田中 純梨	14:45~15:45 バレエ (60) 浦川TR	15:15~16:05 ジャズバレエ (50) 延本 裕子		
15:30														
16:00														
16:30														
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 フロー＆リラクス (45) つじせいこ		19:00~20:00 エアロ初中級 M@ri		19:00~20:00 エアロ初中級 (60) マリンコ	19:00~20:00 ヨガ ～リラックス＆プレス～ (60) 足立 晃子	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	19:00~20:00 中・上級 (中学生以上～黒帯)	18:15~19:00 ゆる調整ヨガ(45) 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	20:15~20:45 ヴァンヤサフローヨガ (30)三宅 香織	21:00~21:45 ピラティス(45) 中谷	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											
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														
23:30														
00:00														
	23:00 CLOSE		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ご参加頂ける内容となっております。



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  
 東京都多摩市閔戸4-72  
 ヴィータモールせいせき6F  
 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→

