

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	10:45~11:30 美軸ラインストレッチ (45) 菊名 奈穂	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	11:45~12:30 美軸ラインエクササイズ (45) 菊名 奈穂	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	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		13:20~14:20 J-POP (60) MiHaelu		13:00~13:45 はじめてピラティス (45) 石中 浩子		
13:30														
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		14:30~15:30 リラクゼーションヨガ (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 (60) 石中 浩子
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	15:30~16:15 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		15:45~16:45 STRONG NATION (60) マリッコ	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	第1土曜日限定 14:45~15:45 ボーイングレッスン (60) 浦川TR	15:15~16:05 ジャズ/バレエ (50) 延本 裕子
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&リラクセス (45) つじせいこ	19:00~19:00 中・上級	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) マリッコ	19:00~20:00 ヨガ ~リラクセス&プレス~ (60) 三宅 香織	19:00~20:00 ステップ初級(60) 足立 晃子	19:05~19:50 ほぐしストレッチ(45) 延本 裕子	19:05~19:50 ほぐしストレッチ(45) 延本 裕子		18:30~19:15 エアロ初中級 (45) 片岡 千鶴	18:00~19:00 ゆる調整ヨガ(45) SACHIKO	18:00~19:00 初級・中級 (~小学生茶帯)
19:30														
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	20:15~21:15 ZUMBA (60) 工藤 哲也	20:00~20:30 体幹トレーニング(30) 延本 裕子		19:00~20:00 中・上級 (中学生以上~黒帯)		
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				21:00~21:45 ピラティス(45) 中谷							
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														

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

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

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