

| | 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 | | 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 ダンスストレッチ(45) YASU-CHIN | 10:45~11:30 美軸ラインエクササイズ (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 美軸フェイス+ストレッチ (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 | 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 | | 13:20~14:20 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 | 14:15~15:00 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 リラックスヨガ (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 (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 | | 15:45~16:45 STRONG NATION (60) マリニコ | | 14:45~15:45 バレエ (60) 田中 絵梨 | 14:00~15:00 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 | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 16:30~17:30 有料レッスン (偶数月 第2月曜日) 2台マルチステップ初級 中安 佑介 定員18名 ¥1,320円/1回料金 | | 16:30~17:30 有料スクール【空手】 拓道会空手道館道場 17:00~18:00 初・中級 | 16:30~17:30 変更 HULA (60) 畠山千種 | 16:30~17:30 HULA (60) 畠山千種 | | | | | | 15:35~15:50 GGX(ヒップアップ) スタッフ | 15:55~16:55 奇数週: ZUMBA MEGUMI 偶数週: ZUMBA マリニコ | 16:00~16:45 パレオシューズ超入門 田中 絵梨 定員10名 ¥1,430(税込)/1回料金 | 16:20~17:05 ボディシェイプ パレオ (45) 土居 葉子 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 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 エアロ初中級 M@ri | | 19:00~20:00 ヨガ ~リラックス&プレス~ (60) 三宅 香織 | 19:00~20:00 ステップ初級(60) 足立 晃子 | 19:00~20:00 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 | 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 | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 18:50~19:50 ピラティス (60) 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 リトモス (60) 渡邊 亜海 | | 20:15~20:45 ヴァンヤサフローヨガ (30)三宅 香織 | 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 | 19:25~20:15 ステップ初中級 (50) 片岡 千鶴 | 18:30~19:15 エアロ初中級 (45) 片岡 千鶴 | 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 |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 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 | | 21:00~21:45 ピラティス(45) 中谷 | 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) | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |

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**

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

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→

