

	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	7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		
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			
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 リラクソヨガ (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	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	14:45~15:45 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		17:00~18:00 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 HULA (60) 畠山千種										
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&リラクソ (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 ステップ初級(60) 足立 晃子	19:00~20:00 ヨガ ~リラクソ&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	17:20~17:05 ボディシェイプ パレトン (45) 土居 葉子	
17:30															
18:00															
18:30															
19:00	18:50~19:50 ピギナーエアロ (60) 浅見 公貴	19:00~19:45 フロー&リラクソ (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 ステップ初級(60) 足立 晃子	19:00~20:00 ヨガ ~リラクソ&プレス~ (60) 三宅 香織		19:25~20:15 ステップ初中級 (50) 片岡 千鶴	19:05~19:50 ほぐしストレッチ(45) 延本 裕子	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		
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 ヴィンヤサフローヨガ (30)三宅 香織		20:00~20:30 体幹トレーニング(30) 延本 裕子		18:30~19:00 有料スクール【空手】 拓道会空手 道館道場 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	18:00~19:00 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
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	23:00 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→

