

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
7:00	7:00 OPEN (第3月曜日は休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN	
7:30			ラテオ体操 7:30-7:50 GGスタッフ		モーニングストレッチ 7:30-7:50 GGスタッフ				モーニングストレッチ 7:30-7:50 GGスタッフ		ラテオ体操 7:30-7:50 GGスタッフ			
8:00							ヨガ 8:00-8:45 SEIHO					有料スクール		
9:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><b>スタジオ整理券配布について</b></p> <p>レッスンのスタートの1時間前からフロントにて配布いたします。</p> </div>													
10:00	オリジナル ステップ50 10:00-10:50 MASARU	ルーシーダットン 10:00-10:45 イモト	エアロ50 10:00-10:50 工藤 兼一		ヨガ 10:00-10:50 かおる		スタートエアロ40 10:00-10:40 粕谷 由美	コンディショニング ストレッチ 10:00-10:50 柴田 江里子	オリジナルエアロ50 10:00-10:50 相原 萌絵	やさしいピラティス 10:10-10:50 石田 沙瑛子		biima kids スクール 8:00-13:00	エアロ45 10:20-11:05 城谷 崇仁	
11:00	ZUMBA 11:10-12:10 米本 由美	有料クラス 有料 1,320円 HULA基礎レッスン 11:10-12:00 畠山 千種	SOUL DANCE 11:10-12:10 澤本 貴史	ヨガ 11:10-12:10 Natty	ZUMBA 10:30-11:30 Nao	ビューティー ストレッチ 11:10-12:10 まり	ピラティス 11:00-12:00 柴田 江里子	ベリーダンス 11:00-12:00 なを	バレエ 11:10-12:10 石田 沙瑛子		バレエ入門 11:20-12:10 小山田 浩子		オリジナル ステップ60 11:25-12:25 城谷 崇仁	ヨガ 11:30-12:30 SEIHO
12:00		当日申込25名まで		整理券/25 Webなし	ビート&キックス 12:00-12:45 渡沼 紗智子		ダンサーズ ストレッチ 12:15-12:45 KENSHI	有料クラス 有料1,100円 ベリーダンス 12:05-12:50 なを	SALSATION® 12:30-13:30 高橋 佳希	ヨガ 12:30-13:30 鈴木 峰子	骨盤矯正 12:20-12:50 小山田 浩子		エアロ40 13:15-13:55 足立 晃子	整理券/25 Webなし
13:00	HULA(フラ) 12:30-13:30 畠山 千種	有料クラス 有料 1,500円 ボディメイク コンディショニング 12:30-13:30 米本 由美	ZUMBA 12:30-13:30 ブレンダ リエ		ダンスベーシック 13:00-14:00 RYO		JAZZ 13:05-14:05 KENSHI	ヨガ 13:00-14:00 金子 麗子				ボディメイク 13:10-13:55 KATSUMI		
14:00	ヨガ 14:00-15:00 SEIHO	GGX ストレッチボール 13:50-14:10	ヒップアップ & コンディショニング 13:45-14:45 ブレンダ リエ	FREE	ポディ コンディショニング 14:15-15:15 Naoya		有料クラス 有料 1,300円 JAZZセッション KENSHI 14:30-15:15 (第1・3週目)	FREE	バランス コーディネーション 13:50-14:30 高橋 佳希		ラテンエアロ 14:15-15:05 長島 弓恵	ボディメイク・ストレッチ 14:10-14:55 KATSUMI	エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子	
15:00	整理券/45 Webなし	FREE		セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	ヨガ 15:30-16:30 かおる		有料クラス 有料 1,300円 JAZZセッション KENSHI 14:30-15:15 (第1・3週目)	FREE				ZUMBA 15:25-16:10 米本 由美		
16:00							当日申込 45名まで				太極拳 15:30-16:30 竹内 神奈子			有料スクール
17:00												美尻&ピラティス 16:30-17:30 kei		biima kids スクール 15:30-18:30
18:00														セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間
19:00	Ree Jam 19:00-19:45 ブレンダ リエ	ピラティス30 19:15-19:45 古谷 幸子	オリジナルエアロ 19:00-20:00 中村 優子		ボクササイズ 19:15-20:15 ROKU		エアロ45 19:00-19:45 清水 幸子		AVEX ダンスマスター K-POP 【キッズ】 16:20~17:20 17:30~18:30		新極真会 練馬島本道場 ジュニアクラス 17:30~18:45			セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間
20:00	バレエ 初級 20:00-21:00 古谷 幸子								【ティーン】 18:45~20:15		マッスルエナジー 17:45-18:45 廣瀬 充宣	有料クラス 有料 1,650円 コンディショニング コア 廣瀬 充宣 19:00-20:00 (第2・4週目)		
21:00			DANCE MIX 20:20-21:20 YASU-CHIN	ヨガ 20:15-21:15 金子 麗子	LOCKダンス 20:30-21:30 ROKU	ピラティス 20:15-21:15 中村 優子	ステップ50 20:05-20:55 清水 幸子	リラックスヨガ 20:00-21:00 工藤 兼一		ステップ45 20:30-21:15 山下 聡志		当日申込 15名まで	20:00 CLOSE	
22:00		GGX ストレッチボール 21:40-22:00		FREE							GGX ストレッチボール 21:40-22:00			
23:00				セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間							セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間			
23:00	23:00 CLOSE													

初心者でも安心してご参加いただけます。

動的レッスン  
人数制限があります。

静的レッスン  
1m以上の間隔を保ち参加してください。

★ 整理券配布レッスン  
WEB整理券あり/なしで配布時刻が異なります。  
※WEB整理券のレッスン  
WEB整理券配布: レッスン24h前~  
整理券配布: レッスン2h前~  
※店舗整理券のみはレッスン  
整理券配布: レッスン1h前~

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jp  
スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

アクティブ	ダンス	コンディショニング・調整	ヨガ	有料スクール
-------	-----	--------------	----	--------



明日の元気  
未来の健康!  
詳しくはこちら!

ゴールドジム練馬高野台東京店  
03-5923-1010