

STUDIO SCHEDULE 銀座/銀座中央 2021年1月12日~

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)	
	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	9:00 OPEN		9:00 OPEN
7:00	第2月曜 休館	第3月曜 休館	第2火曜 7:00 OPEN											
7:30	モーニングヨガ 7:15~8:00 辻聖子		シェイプアップ ローインバウト 7:15~8:00 山下聡志		モーニングヨガ 7:15~8:00 nemu		ファイトイング スリム 7:15~8:00 三州ツバ吉			モーニングヨガ 7:15~8:00 松田明子				
8:00														
8:30	<p>FIA (一般社団法人 日本フィットネス産業協会) からのガイドラインを踏まえ、飛沫感染リスクへの対策徹底のため、しばらくの間、以下の対応をさせていただきます。皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力宜しくお願い致します。</p> <ul style="list-style-type: none"> 全てのレッスンを強度の低い息の上がらない穏やかなレッスンに変更させていただきます。 人数制限は継続させていただきます。 レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願いします。 過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。 ハイタッチや握手等のスキンシップはお控えいただきますようお願い致します。 													
9:00														
9:30														
10:00		エアロピクス 10:00~10:45 里見一成			G3ガ 9:45~10:45 松田明子									
10:30				STEP 10:15~11:15 綾部奈緒子										
11:00					B-コンジャス 10:55~11:25 鈴木優子									
11:30	G3ガ 11:00~12:00 辻聖子	STEP 11:00~12:00 里見一成	G3ガ 11:00~12:00 天木裕次郎		有料スクール 松山ハレ工団 スクール 11:00~12:15		ヴァンヤサガ 10:45~11:45 杉本麻衣			G3ガ 11:00~12:00 岡田千洋留				
12:00				ボルドブラ&ストレッチ 11:30~12:30 田口優喜										
12:30	ランエアロ 12:15~13:15 坂下千景	Gパワーヨガ 12:15~13:15 西畑亜美	ベリーダンス 12:15~13:15 tahia (nicole組)		エアロピクス 12:00~13:00 今堀加奈子		シェイプアップ ローインバウト 12:00~13:00 村山綾乃			ボルドブラ 12:15~12:45 中谷亜紀子				
13:00				ビート&キックス 12:40~13:10 小山内映子		エアロピクス 12:30~13:15 中安佑介		STEP 12:15~13:15 今村彩子			POMBA 12:30~13:15 渡邊ひろみ			
13:30				ボディメイク 13:20~13:50 小山内映子		ボルドブラ 13:15~14:00 今堀加奈子		RITMOS 13:15~14:15 村山綾乃						
14:00	ZUMBA 13:30~14:30 AIRI		JAZZダンス (入門初級) 13:30~14:30 榎澤美香		STEP 13:30~14:30 中安佑介		JAZZダンス (入門初級) 13:30~14:30 構井晃道			ファイティングスリム ~セーキット~ 13:30~14:30 三州ツバ吉				
14:30				ヨガ 14:00~15:00 山田多佳子		社交ダンス solo (レベル1) 14:15~15:15 中井麻紀子		STEP 14:30~15:30 兵藤芽久美						
15:00			ZUMBA 14:45~15:30 榎澤美香		GGXスル-脇筋筋力 15:15~15:45 GGスタッフ		ファイティングスリム 14:45~15:45 三州ツバ吉		ハタゴ ビギナー 14:45~15:45 長谷川たかはる					
15:30														
16:00	Gピラティス 15:30~16:30 神田晋吾				G3ガ 15:30~16:30 岩瀬和恵									
16:30														
17:00	GGX 16:45~17:05 GGトレーナー													
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	G3ガ 18:30~19:30 nemu													
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														
23:30														
24:00														

<店舗情報>

■銀座
中央区銀座 1-2-1
東京都高速道路箱根ビル2F
Tel. 03-3535-7373

■銀座中央
中央区銀座 3-4-12
文祥堂銀座ビル B1・2F
Tel. 03-3538-7272

24時間営業
※日曜 20:00~月曜 7:00は
営業時間外となります。
※第2月曜は休館日です。
※第2火曜は 7:00 OPEN

月曜~金曜: 7:00~23:30
土曜: 9:00~23:30
日曜: 9:00~22:00
祝日: 該当日曜の営業時間で通常営業
(スタジオレッスンは通常通りの
プログラムにて実施いたします)
※第3月曜は休館日です。



【色分け見易表】

アディブ系	コンディショニング系	リラクゼーション系
ダンス系	有料レッスン	

【マーク説明】

- ♡ 初心者向けレッスンです。
- 📄 整理券配布プログラムはオンラインWeb予約となっております。(オンライン予約定員7割)
- ⚠️ Reebok ONE アンパサダーによるロープロップベンチレッスンです。

【注意事項】

- ・レッスン開始後10分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。
- ・スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・代行情報及び祝日スケジュールは、館内告知・Web情報をご覧ください。

GOLD'S GYM 公式ウェブサイト
http://www.goldsgym.jp

NTT docomo Iモード対応サイト
http://www.goldsgym.jp/I/

情報満載!! ご覧ください!!