

	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											7:00
7:30														7:30
8:00					モーニングヨガ 7:15～8:00 nemu		ファイティング 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ない緩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致します。 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。 												7:00	
9:00														9:00
9:30														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									10:00
10:30				STEP 10:15～11:15 綾部奈緒子										10:30
11:00					B-コンジャス 10:55～11:25 鈴木優子									11:00
11:30	G3ガ 11:00～12:00 辻聖子	STEP 11:00～12:00 里見一成			有料スクール		松山ハレエ団 スクール 11:00～12:15			G3ガ 11:00～12:00 岡田千洋留				11:30
12:00				有料スクール										12:00
12:30														12:30
13:00	ラテンエアロ 12:15～13:15 坂下千景	G3ガ 12:15～13:15 Asha	ベリーダンス 12:15～13:15 tahia (nicole組)		エアロピクス 12:00～13:00 山下聡志									13:00
13:30														13:30
14:00	ZUMBA 13:30～14:30 AIRI		JAZZダンス (入門初級) 13:30～14:30 榎澤美香											14:00
14:30														14:30
15:00														15:00
15:30														15:30
16:00	Gピラティス 15:30～16:30 神田晋吾													16:00
16:30														16:30
17:00	GGX 16:45～17:05 GGトレーナー	【有料】 マルチステップ 固定3台 16:30～17:30 今林真澄												17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30														18:30
19:00	G3ガ 18:30～19:30 nemu													19:00
19:30														19:30
20:00														20:00
20:30														20:30
21:00														21:00
21:30														21:30
22:00														22:00
22:30														22:30
23:00														23:00
23:30														23:30
24:00		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		24:00

<店舗情報>

■銀座
中央区銀座 1-2-1
東京都高速道路稲犀ビル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: 該当曜日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。



※4～6月
最終週のみ
【有料】
マルチSTEPの会費
10:30～11:45
hirocky
メンバー価格
¥1,650(税込)

【有料】
スタジオ
レンタル特
10:30～12:00

【有料】
スクアル
ポカンクガサイズ
(ネット付)
13:35～14:50
たけむら光一
メンバー¥1,100
ピタキ¥2,250

【有料】
スタジオ
レンタル特
17:15～18:45

【有料】
スタジオ
レンタル特
17:15～18:45

【有料】
スタジオ
レンタル特
17:15～18:45

【有料】
スタジオ
レンタル特
17:15～18:45

【有料】
スタジオ
レンタル特
17:15～18:45

【有料】
スタジオ
レンタル特
17:15～18:45

【色分け早見表】

エアロピクス系	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)
- ⚠️ ReebokONEアンバサダーによるロープロファイルレッスンです。

【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!!