

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™



STUDIO SCHEDULE 銀座／銀座中央 2022年7月～

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														8:00						
8:30														8:30						
9:00														9:00						
9:30														9:30						
10:00														10:00						
10:30														10:30						
11:00														11:00						
11:30	G3ガ 11:00~12:00 辻聖子	STEP1&シェイプ 11:00~12:00 里見一成		G3ガ 9:45~10:45 松田明子	STEP1&シェイプ 10:15~11:15 綾部奈緒子	B-コンシャス 10:55~11:25 鈴木優子	有料スクール 11:00~12:15	ヴィンヤサヨガ 10:45~11:45 杉本麻衣	STEP1 11:15~12:00 今村彩子	G3ガ 11:00~12:00 岡田千津留	有料スクール 11:00~12:15	ラベルピック ストレッチ 10:00~11:00 松永尚子	【有料】 スタジオレンタル枠 10:30~12:00	リラックスヨガ 10:35~11:20 井関麻美	G3ガ 11:30~12:30 井関麻美	12:00				
12:00																				
12:30	ラテンエアロ 12:15~13:15 坂下千景			ペリーダンス 12:15~13:15 tahia (nicole組)		ビート＆キックス 12:40~13:10 小山内映子	ボルト＆ ストレッチ 11:30~12:30 田口優喜	シェイプアップ ローインバクト 12:00~13:00 山下聰志	オリジナルエアロ 12:30~13:15 中安佑介	STEP2 12:15~13:15	RITMOS 12:15~13:15 今村彩子	シェイプアップ ローインバクト 12:00~13:00 村山綾乃	STEP2 12:15~13:15	POMBA 12:30~13:15 渡邊ひろみ	G3ガ 12:20~13:20 吉田裕子	ロックダンス (入門初級) 12:15~13:15 KENICHI	avex DanceMaster K-POP レギュラークラス 12:00~13:30	12:30		
13:00																				
13:30	ZUMBA 13:30~14:30 高田早織			JAZZダンス (入門初級) 13:30~14:30 横澤美香	ボディメイク 13:20~13:50 小山内映子	YOGA 14:05~15:05 山田多佳子	ウェーブストレッチリング 14:05~15:05 横澤美香	STEP2 13:30~14:30 中安佑介	RITMOS 13:15~14:15 村山綾乃	JAZZダンス (入門初級) 13:30~14:30 構井晃道	STEP2 13:15~14:15 村山綾乃	ボルドブラ 13:30~14:00 中谷垂紀子	ファイングスリム ～サーフィット～ 13:30~14:30 三州ツバ吉	G3ガ 12:20~13:20 吉田裕子	【有料】 スカルアップ ボクシングエクササイズ (ヨド打) 13:35~14:50 たけむら光一	【有料】 スカルアップ ボクシングエクササイズ (ヨド打) 13:35~14:50 たけむら光一	ラディカル パワーカーディオ 12:45~13:45 石田亜希子	13:00		
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30	Gビビタス 15:30~16:30 神田晋吾			ZUMBA 14:45~15:30 横澤美香	YOGA 14:45~15:05 山田多佳子	GGX-バー・脂肪燃焼 15:15~15:45 GGスタッフ	GGX-バー・脂肪燃焼 15:15~15:45 GGスタッフ	STEP2 14:30~15:30 三州ツバ吉	STEP2 13:15~14:15 村山綾乃	HATAOGA ビギナー 14:45~15:45 長谷川たかはる	STEP2 14:15~15:15 Kimie	ハタヨガ ビギナー 14:45~15:45 兵藤芽久美	マルチプロップ ビビタス 14:45~16:00 鈴木裕	パレエ75 (レベル1) 14:45~16:00 鈴木裕	【有料】 ハエボント 16:05~16:35 神田晋吾	STEP1&シェイプ 16:00~17:00 久高勝巳	【有料】 ハエボント 16:00~17:00 久高勝巳	ラディカル ファイドウ 14:00~15:00 石田亜希子	HOUSE 13:45~14:45 AKIRA	14:00
16:00																				
16:30																				
17:00	GGX 16:45~17:05 GGトレーナー																			
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00	Gヨガ 18:30~19:30 nemu																			
19:30																				
20:00	STEP1&シェイプ 19:45~20:45 今林真澄																			
20:30	レギュラー 20:15~21:00 里見一成			HIP HOP 20:15~21:15 光我		マーシャルワーカー &スレイブ 20:15~21:15 原田真成														
21:00																				
21:30																				
22:00																				
22:30																				
23:00																				
23:30																				
24:00																				

[色分け早見表]

アクティブ系	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)
- ReebokONEアンバサダーによるリーポックプレゼンレッスンです。

【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。



◇店舗情報◇

■銀座
中央区銀座 1-2-1
東京都市道沿駅ビル2F
TEL 03-3535-7373

24時間営業
※毎日 20:00~20:00 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

■銀座中央
中央区銀座 3-4-12
文京堂銀座ビル B1・2F
TEL 03-3538-7272

月曜~金曜: 7:00~23:30
土曜: 9:00~23:30
日曜: 9:00~22:00
祝日: 9:00~22:00
※該当曜日の営業時間に通常営業
(スジョッカス)は実施通りの
プログラムにて実施いたします

※第3月曜は休館日です。

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!! ご覧下さい!!