



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

原宿東京 2020/8月～

|       | 月 (MON)   |   | 火 (TUE)  |  | 水 (WED)   |       | 木 (THU)  |       | 金 (FRI)                                     |       | 土 (SAT)                                   |  | 日 (SUN)                                     |  |
|-------|---|---|--|--|---|-------|--|-------|---|-------|---|--|---|--|
|       | 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スタジオ                                    |
| 7:00  | 7:00 OPEN<br>(第3月曜日は23:00OPEN)  |   |  |  |   |       |  |       |   |       |   |  |   |  |
| 8:00  | 整 5:5:5と記載があるクラスは<br>WEB予約5名:店頭5名:繰り越し5名  |   | 朝ヨガ<br>7:15-8:15<br>高野 真利<br><small>途中入退場可</small> |  |   |       | 朝フローヨガ<br>7:15-8:15<br>SHIORI<br><small>途中入退場可</small> |       |   |       | 朝ヨガ<br>7:45-8:45<br>辻本 智弘                 |  |   |  |
| 9:00  | <p>クラスレベル、名称問わず、全てのレッスンは強度・難度を抑え穏やかな程度に実施致します。<br/>         お客様におかれましても息が上がらない程度の運動を心がけていただきますよう、ご協力ください。<br/>         当面の間、全てのレッスンは終了予定時刻5分前からスタジオ内の消毒の時間とさせていただきます。</p> |   |  |  |   |       |  |       |   |       |   |  |   |  |
| 11:00 | スタートエアロ<br>11:00-11:45<br>武井 亮子   |   | メガダンス<br>10:45-11:45<br>村田 きよみ                     |  | ヨガ2<br>10:30-11:30<br>利根川 浩子                        |       | オリジナル<br>ステップ初中級<br>10:30-11:30<br>天本裕次郎               |       |   |       | ファイティング<br>エクササイズ<br>10:30-11:30<br>山本 晃子 | パワー<br>ファンクショナル<br>トレーニング<br>10:30-11:30<br>屋良 朝哉                | ピラティス<br>9:50-10:40<br>向山 敬子                | ステップ1<br>&シェイプ<br>10:55-11:55<br>江村 浩二   |
| 12:00 | オリジナル<br>エアロ初級<br>11:55-12:45<br>武井 亮子  |   | ダンス<br>エアロビクス<br>12:00-12:45<br>有田 麻里子             |  | バレエ初級<br>バー+センター<br>11:45-13:00<br>塚本 晃司            |       | HIPHOP<br>11:45-12:45<br>小谷野美姫                         |       | パワーヨガ2<br>11:45-12:45<br>利根川 浩子             |       | メガダンス<br>11:45-12:30<br>二宮 由真             |  | オリジナル<br>エアロ中級<br>12:10-13:00<br>丸谷 陽佑      |  |
| 13:00 | オリジナル<br>エアロ中級<br>13:00-14:00<br>村田 きよみ   |   | RITMOS<br>13:00-14:00<br>有田 麻里子                    |  | オリジナル<br>ステップ中級<br>13:15-14:15<br>大城戸 美香            |       | RITMOS<br>13:00-14:00<br>小谷野美姫                         |       |   |       | ダンス<br>エアロビクス<br>12:45-13:45<br>二宮 由真     |  | スタートステップ<br>13:15-14:00<br>丸谷 陽佑            |  |
| 14:00 | オリジナル<br>ステップ中級<br>14:15-15:15<br>長瀬 朝子   |   | バレエ中級<br>バー<br>14:15-15:15<br>芝岡 紀斗                | サーキット<br>ファンクショナル<br>14:15-15:15<br>Tomoko | オリジナル<br>エアロ中級<br>14:30-15:30<br>金濱 聡美              |       | バレエ中級<br>バー<br>14:15-15:15<br>芝岡 紀斗                    |       | スタートステップ<br>13:30-14:00<br>舟山 若葉            |       | パワー<br>ローインパクト<br>14:00-15:00<br>大城戸 美香   | 3月-8月開講<br>【有料】<br>ボーズン講習会<br>14:00-15:00<br>大河原 久典<br>1000円(税別) |   |  |
| 15:00 | シェイプアップ<br>トレーニング<br>15:30-16:15<br>浜中 健次   |   | バレエ中級<br>センター<br>15:25-16:10<br>芝岡 紀斗              |  | 骨盤<br>ストレッチナビ<br>15:45-16:45<br>浜中 健次               |       | バレエ中級<br>センター<br>15:25-16:10<br>芝岡 紀斗                  |       | スタートエアロ<br>14:15-14:45<br>舟山 若葉             |       | GGX タヒチアンダンス<br>15:00-15:30<br>西澤         |  | シェイプアップ<br>ローインパクト<br>15:15-16:15<br>曾根原 悠悟 | 有料スクール<br>RITMOS<br>15:30-16:30<br>茂木 紀子 |
| 16:00 | ストレッチボール<br>16:30-17:00<br>GGX  |   | 有料スクール<br>バレエポイント<br>スクール<br>16:30-17:30<br>芝岡 紀斗  |  | GGXトレーニング<br>17:00-17:30<br>浜中 健次                   |       | 有料スクール<br>バレエポイント<br>スクール<br>16:30-17:30<br>芝岡 紀斗      |       | 8月21日～<br>GGX タヒチアンダンス<br>15:00-15:30<br>西澤 |       | GGXシェイプアップトレ<br>ニング 17:00-17:30<br>左澤     |  | レギュラー<br>エアロ<br>16:30-17:20<br>浅見 公貴        | 有料スクール<br>ステップ2<br>16:45-17:45<br>片岡 千鶴  |
| 17:00 |   |   | 有料スクール<br>JAZZ FUNK<br>18:40-19:40<br>Minachi      |  | ファンクショナル<br>ABS<br>19:15-20:15<br>KATSUO            |       | アシュタンガヨガ<br>ハーフ<br>プライマリー<br>18:40-19:55<br>ミカ         |       | 有料スクール                                      |       | 有料スクール                                    |  | 有料スクール                                      | 有料スクール                                   |
| 18:00 | 骨盤<br>ストレッチナビ<br>18:40-19:40<br>浜中 健次   | ファンクショナル<br>ABS<br>19:00-20:00<br>KATSUO      | ZUMBA<br>19:50-20:40<br>杉山沙也果                      | ファンクショナル<br>ABS<br>19:15-20:15<br>KATSUO   | UNO DOJO<br>JIU-JITU<br>クラス<br>総合格闘技<br>19:30-21:00 |       | RITMOS<br>18:40-19:40<br>佐藤 慎介                         |       | 新極真空手<br>19:00-21:00                        |       | バレエ中級<br>バー<br>19:30-20:15<br>芝岡 紀斗       |  | Tai-chi<br>太極拳<br>無形塾<br>18:00-20:00        | 有料スクール<br>AACC<br>総合格闘技<br>18:00-20:00   |
| 19:00 | RITMOS<br>19:50-20:35<br>竹ヶ原 佳苗   | Gold's Power<br>20:10-20:30                   | オリジナル<br>エアロ中上級<br>20:50-21:50<br>吉岡 茂広            | ターゲット<br>ダイエット<br>キッククラス<br>20:30-22:30    | UNO DOJO<br>MMAクラス<br>総合格闘技<br>21:00-23:00          |       | ヨガ<br>21:00-22:00<br>克                                 |       | ヨガ<br>21:00-22:00<br>克                      |       | ターゲット<br>ダイエット<br>キッククラス<br>20:30-22:30   |  | 有料スクール<br>AACC<br>総合格闘技<br>21:15-23:15      | 有料スクール<br>AACC<br>総合格闘技<br>21:15-23:15   |
| 20:00 | DANCE FIT<br>20:50-21:50<br>竹ヶ原 佳苗  | UNO DOJO<br>GRAPPLING<br>総合格闘技<br>20:45-22:45 | ナイトヨガ<br>22:00-23:00<br>宇津城久仁子                     |  |   |       |  |       |   |       |   |  |   |  |
| 21:00 | おなか引き締め<br>22:00-22:30<br>浜中 健次   |   |  |  |   |       |  |       |   |       |   |  |   |  |
| 22:00 |   |   |  |  |   |       |  |       |   |       |   |  |   |  |
| 23:00 |   |   |  |  |   |       |  |       |   |       |   |  |   |  |

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.goldsaym.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

FIA(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。

- ・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。
- ・過度な大きな声・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。