



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

原宿東京 2020/9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 (第3月曜日は23:00OPEN)														7:00
8:00	整 5:5:5と記載があるクラスは WEB予約5名・店頭5名・繰り越し5名		朝ヨガ 7:15-8:15 高野 真利 途中入退場可				朝フローヨガ 7:15-8:15 SHIORI 途中入退場可				朝ヨガ 7:45-8:45 辻本 智弘				8:00
9:00	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。 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。 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。														9:00
10:00											アシュタンガヨガ ハーフ プライマリー 9:00-10:15 辻本 智弘				10:00
11:00	スタートエアロ 11:00-11:45 武井 亮子		メガダンス 10:45-11:45 村田 きよみ		ヨガ2 10:30-11:30 利根川 浩子		オリジナル ステップ初中級 10:30-11:30 天本裕次郎				ファイティング エクササイズ 10:30-11:30 山本 晃子	パワー ファンクショナル トレーニング 10:30-11:30 慶良 朝哉	ピラティス 9:50-10:40 向山 敬子	整/5:5:5 ステップ1 &シェイプ 10:55-11:55 江村 浩二	11:00
12:00	オリジナル エアロ初中級 11:55-12:45 武井 亮子		ダンス エアロビクス 12:00-12:45 有田 麻里子		バレエ初級 バー+センター 11:45-13:00 塚本 晃司		HIPHOP 11:45-12:45 小谷野美姫			パワーヨガ2 11:45-12:45 利根川 浩子	メガダンス 11:45-12:30 二宮 由真		オリジナル エアロ中級 12:10-13:00 丸谷 陽佑		12:00
13:00	オリジナル エアロ中級 13:00-14:00 村田 きよみ		整								ダンス エアロビクス 12:45-13:45 二宮 由真		スタートステップ 13:15-14:00 丸谷 陽佑		13:00
14:00					オリジナル ステップ中級 13:15-14:15 大城戸 美香		RITMOS 13:00-14:00 小谷野美姫		スタートステップ 13:30-14:00 舟山 若菜						14:00
15:00	オリジナル ステップ中級 14:15-15:15 長瀬 朝子		バレエ中級 バー 14:15-15:15 芝岡 紀斗	サーキット ファンクショナル 14:15-15:15 Tomoko	オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 金濱 聡美	Gold's Power 15:00-15:15	バレエ中級 バー 14:15-15:15 芝岡 紀斗		スタートエアロ 14:15-14:45 舟山 若菜		パワー ローインパクト 14:00-15:00 大城戸 美香	【有料】 ボーディング講習会 14:00-15:00 大河原 久典 1000円(税別)	オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 田中 咲百合	Gold's Power 14:15-14:30 VIPR 前 14:40-14:55	15:00
16:00	シェイプアップ トレーニング 15:30-16:15 浜中 健次		バレエ中級 センター 15:25-16:10 芝岡 紀斗		骨盤 ストレッチナビ 15:45-16:45 浜中 健次		バレエ中級 センター 15:25-16:10 芝岡 紀斗		GGX タヒチアンダンス 15:00-15:45 Nishizawa	NEW! 未経験者歓迎	シェイプアップ ローインパクト 15:15-16:15 曾根原 悠悟	Gold's Power 15:30-15:50 VIPR 前 16:00-16:15	RITMOS 15:30-16:30 茂木 紀子	整 有料スクール	16:00
17:00	ストレッチボール 16:30-17:00 GGX		有料スクール				有料スクール		GGX シェイプアップ トレーニング 17:00-17:30 左澤		レギュラー エアロ 16:30-17:20 浅見 公貴		ステップ2 16:45-17:45 片岡 千鶴	整/5:5:5 AACC 総合格闘技 15:30-18:30	17:00
18:00			バレエボフント スクール 16:30-17:30 芝岡 紀斗		GGTトレーニング 17:00-17:30 浜中 健次		有料スクール								18:00
19:00	骨盤 ストレッチナビ 18:40-19:40 浜中 健次	腹筋ファンクショナル 19:00-20:00 KATSUO	JAZZ FUNK 18:40-19:40 Minachi	腹筋ファンクショナル 19:15-20:15 KATSUO	アシュタンガヨガ ハーフ プライマリー 18:40-19:55 ミカ	有料スクール	RITMOS 18:40-19:40 佐藤 慎介	VIPR 前 18:15-18:30			Tai-chi 太極拳 無形塾 18:00-20:00	AACC 総合格闘技 18:00-20:00	パワー ローインパクト 18:00-19:00 瀬戸 正博		19:00
20:00	RITMOS 19:50-20:35 竹ヶ原 佳苗	Gold's Power 20:10-20:30	ZUMBA 19:50-20:40 杉山沙也果	有料スクール	UNO DOJO JIU-JITU クラス 総合格闘技 19:30-21:00		ワークアウト プログラム 19:50-20:50 克	新極真空手 19:00-21:00		バレエ中級 バー 19:30-20:15 芝岡 紀斗					20:00
21:00	整	有料スクール								バレエ中級 センター 20:20-21:05 芝岡 紀斗	有料スクール	シェイプアップ トレーニング 20:30-21:15 浜中 健次			21:00
22:00	DANCE FIT 20:50-21:50 竹ヶ原 佳苗	UNO DOJO GRAPPLING 総合格闘技 20:45-22:45	オリジナル エアロ中上級 20:50-21:50 吉岡 茂広	ターゲット ダイエント キッククラス 20:30-22:30	おなか引き締め 21:50-22:20 浜中 健次	UNO DOJO MMAクラス 総合格闘技 21:00-23:00	ヨガ 21:00-22:00 克	AACC 総合格闘技 21:15-23:15		ターゲット ダイエント キッククラス 20:30-22:30		骨盤 ストレッチナビ 21:25-22:25 浜中 健次	20:00 CLOSE 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・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。		22:00
23:00	おなか引き締め 22:00-22:30 浜中 健次		ナイトヨガ 22:00-23:00 宇津城久仁子												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.goldsqym.jp
スケジュール及び担当者に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