



STUDIO SCHEDULE

GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

原宿東京 2021/5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) | | | | | | | | | | | | | |
| 8:00 | | | 朝ヨガ 7:15-8:15 高野 真利 | | | | 朝フローヨガ 7:15-8:15 SHIORI | | | | 朝ヨガ 7:45-8:45 辻本 智弘 | | | |
| 9:00 | | | 途中入退場可 | | | | 途中入退場可 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | GGX メディカルピラティス 9:00-10:00 左澤TR | | | | GGX 整美体ヨガ 9:00-10:00 左澤TR | | | | | |
| 11:00 | メガダンス 10:55-11:40 新村 卓也 | | メガダンス 10:45-11:45 村田 きよみ | | ヨガ 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 | | カーディオ ＆シェイプ 10:15-11:15 nao | | | | | |
| 12:00 | オリジナル エアロ初中級 11:55-12:40 新村 卓也 | | ダンス エアロ初中級 12:00-12:45 有田 麻里子 | | バレエ初級 バーンセンター 11:45-13:00 塚本 晃司 | | HIPHOP 11:45-12:45 小谷野美姫 | | パワーヨガ2 11:30-12:30 利根川 浩子 | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | オリジナル エアロ中級 13:00-14:00 村田 きよみ | | RITMOS 13:00-14:00 有田 麻里子 | | オリジナル エアロ中級 13:15-14:15 大城戸 美香 | | | | オリジナル ステップ初級 13:45-14:30 舟山 若菜 | | | | | |
| 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 14:30-15:15 芝岡 紀斗 | | オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 金濱 聡美 | | バレエ中級バー 14:30-15:15 芝岡 紀斗 | | | | | | | |
| 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 | | ※第2.4週のみ 【有料】 マルチステップ 15:15-16:30 江村 浩二 | | | | | |
| 17:00 | ストレッチポール 16:30-17:00 GGX | | バレエポイント スクール 16:30-17:30 芝岡 紀斗 | | GGトレーニング 17:00-17:30 浜中 健次 | | バレエポイント スクール 16:30-17:30 芝岡 紀斗 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 骨盤 ストレッチナビ 18:40-19:40 浜中 健次 | | | | アシタタリヨガ ハーフ プライマリー 18:40-19:55 ミカ | | RITMOS 18:40-19:40 佐藤 慎介 | | | | | | | |
| 20:00 | | | オリジナル エアロ初中級 19:30-20:20 松澤 泉美 | | 体幹トレーニング 19:40-20:10 KATSUO | | Body Weight Training 19:55-20:45 福島 沙織 | | | | | | | |
| 21:00 | DANCE FIT 20:50-21:50 竹々原 佳苗 | | ZUMBA 20:45-21:35 米山 充彦 | | ターゲット ダイエット キッククラス 20:30-22:30 | | ヨガ 21:00-22:00 福島 沙織 | | | | | | | |
| 22:00 | 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.goldsygm.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、予めご了承ください。

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の上か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。

初心者でも安心して
ご参加いただけます。
【随時券配布オンラインWE B 予約】
事前に登録が必要となります。
詳細については別POPを参照ください。
随時券はレッスン開始 2 時間前に配布します。

配布時間の 3 0 分以上前から
お待ちいただくことは出来ません

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