



STUDIO SCHEDULE

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
7:00								
8:00								
9:00								
10:00								
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	朝ヨガ 7:15-8:15 高野 真利	GGX メティカルピラティス 9:00-10:00 左澤TR	朝フローヨガ 7:15-8:15 SHIORI	GGX 整美体ヨガ 9:00-10:00 左澤TR	朝ヨガ 7:45-8:45 辻本 智弘	有料スクール
12:00	オリジナル エアロ初中級 11:55-12:40 新村 卓也	ダンス エプロビクス 12:00-12:45 有田 麻里子	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 天木裕次郎	カーディオ & シェイプ 10:15-11:15 nao	アシュタングヨガ ハーフ プライマリー 9:00-10:15 辻本 智弘	GGXメティカルヨガ 8:30-9:30 左澤TR	avexダンスマスター ギズ HIPHOP 入門 & 初級 9:00-10:00
13:00	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	パレエ初級 バーカンセンター 11:45-13:00 環本 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	ファイティング エクササイズ 10:30-11:30 山本 純子	ピラティス 9:50-10:40 向山 敏子	avexダンスマスター ギズ HIPHOP 入門 & 初級 10:10-11:10
14:00	オリジナル ステップ 中級 14:15-15:15 長瀬 朝子	オリジナル エアロ中級 13:00-14:00 村田 きよみ	【有料】 マルチステップ Pu☆World 12:15-13:45 山口 優子	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 瑞葉	パワーヨガ1 11:45-12:30 二宮 由真	パワーファクショナル トレーニング 10:30-11:30 星良 葵臨	第2.4週のみ 【有料】カラフル 11:30-12:30 Nishizawa
15:00	オリジナル ステップ 中級 14:15-15:15 長瀬 朝子	パレエ中級バー 14:30-15:15 芝岡 紀斗	サークット ファンクショナル 14:15-15:15 Tomoko	パレエ中級バー 14:30-15:15 芝岡 紀斗	パレエ中級バー 14:30-15:15 芝岡 紀斗	ダンス エプロビクス 12:45-13:45 二宮 由真	ステップ & シェイプ 10:55-11:55 江村 浩二	第2.4週のみ 【有料】カラフル 12:45-13:45 Nishizawa
16:00	シェイプアップ ループニット 15:30-16:15 浜中 錠次	パレエ中級 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	骨盤 ストレッチナビ 15:45-16:45 浜中 健次	※第2.4週のみ 【有料】 マルチステップ 15:15-16:30 江村 浩二	オリジナル エアロ中級 14:00-15:00 村田 きよみ	ボージング講習会 14:00-15:00 大河原 久義	avexダンスマスター ギズ HIPHOP 初級 14:00-15:00
17:00	ストレッチボール 16:30-17:00 GGX	パレエボーフント スクール 16:30-17:30 芝岡 紀斗	GGNレーニング 17:00-17:30 浜中 健次	GGNレーニング 17:00-17:30 浜中 健次	パレエボーフント スクール 16:30-17:30 芝岡 紀斗	パワーヨガ1 16:25-17:15 宗宮 宏次	オリジナル エアロ中級 15:15-16:05 宗宮 宏次	第2.4週のみ 【有料】カラフル 12:45-13:45 丸谷 隆佑
18:00								
19:00	骨盤 ストレッチナビ 18:40-19:40 浜中 健次		アシュタングヨガ ハーフ プライマリー 18:40-19:55 ミカ	RITMOS 18:40-19:40 佐藤 慎介	GGX タヒチアンダンス 15:00-15:45 Nishizawa	パワーヨガ2 16:45-17:45 片岡 千鶴	スティップ2 16:45-17:45 片岡 千鶴	AACC 総合格闘技 15:30-18:30
20:00	RITMOS 19:50-20:35 竹ヶ原 佳苗	オリジナル エアロ初中級 19:30-20:20 松澤 真美	体幹トレーニング 19:40-20:10 KATSUO	UNO DOJO JIU-JITU グラス 総合格闘技 19:30-21:00	新穂真空手 19:00-21:00	Tai-chi 太極拳 舞形塾 18:00-20:00	パワーロープインパクト 18:00-19:00 瀬戸 正博	20:00 CLOSE
21:00	DANCE FIT 20:50-21:50 竹ヶ原 佳苗	ZUMBA 20:45-21:35 米山 充彦	ターゲット ダイエット キックボクシング 20:30-22:30	UNO DOJO MMAグラス 総合格闘技 21:00-23:00	Body Weight training 19:55-20:45 福島 沙織	パレエボーフント スクール 19:55-20:40 芝岡 紀斗	ターゲット ダイエット キックボクシング 20:30-21:15 浜中 健次	初心者でも安心して ご参加いただけます。
22:00	おなか引き締め 22:00-22:30 浜中 健次				AACC 総合格闘技 21:15-23:15	パレエボーフント スクール 21:00-22:00 芝岡 紀斗	骨盤 ストレッチナビ 21:25-22:25 浜中 健次	ゴルドジム原宿東京 03-5766-3131 【整理券配布オンラインE B予約】 事前に登録が必要となります。 詳しいについては別OPEを参照ください。 整理券レシート・開始 2時間前に配布されます。
23:00								配布時間の20分以上前から お待ちいただくことは出来ません

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。

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.qoldsgym.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、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