GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 原宿東京　2022/8月～

月（MON）

Aスタジオ

- 7:00 OPEN（第3月曜日は23:00OPEN）
- 11:00 メガダンス 10:55-11:40 新村 卓也
- 12:00 整／WEB17:店6:棚2 オリジナル エアロ初中級 11:55-12:40 新村 卓也
- 13:00 オリジナル エアロ中級 13:00-14:00 村田 きよみ
- 14:00 オリジナル ステップ中級 14:15-15:15 長瀬 朝子
- 16:00 シェイプアップ トレーニング 15:30-16:15 浜中 健次
- 16:00 ストレッチポール 16:30-17:00 GGX
- 19:00 骨盤 ストレッチナビ 18:40-19:40 浜中 健次
- 20:00 整／WEB17:店6:棚2 RITMOS 19:50-20:35 田口 優喜
- 21:00 整／WEB17:店6:棚2 DANCE FIT 20:50-21:50 竹ヶ原 佳苗
- 22:00 おなか引き締め 22:00-22:30 浜中 健次

Bスタジオ

- 有料スクール UNO DOJO GRAPPLING 総合格闘技 20:45-22:45

火（TUE）

Aスタジオ

- 8:00 朝ヨガ 7:15-8:15 MAIMAI（途中入退場可）
- 10:45 メガダンス 10:45-11:45 村田 きよみ
- 12:00 ダンス エアロビクス 12:00-12:45 有田 麻里子
- 13:00 整／WEB17:店6:棚2 RITMOS 13:00-14:00 有田 麻里子
- 14:30 整／WEB17:店6:棚2 バレエ中級バー 14:30-15:15 芝岡 紀斗
- 15:25 バレエ中級 センター 15:25-16:10 芝岡 紀斗
- 有料スクール 16:30 バレエポワント スクール 16:30-17:30 芝岡 紀斗
- 前週7:00～電話 店頭受付 19:00 【有料】 シングル中級ステップ 18:50-20:00 山口 優子（定員17名 1650円(税込) キャンセル時返金不可）
- 20:10 ZUMBA 20:20-21:10 米山 充彦
- 21:00 ヨガ 21:20-22:20 宇津城久仁子

Bスタジオ

- 14:15 サーキット ファンクショナル 14:15-15:15 Tomoko
- 前週7:00～電話 店頭受付 16:30 【有料】 マルチステップ Pu☆World 16:30-18:00 山口 優子（定員6名 3300円(税込) 前々日までに入金 キャンセル時、返金不可）
- 19:00 美的ストレッチ 目指せ素々開脚 19:00-19:50 松澤 泉美
- 有料スクール 20:30 VAMOS キックボクシング 20:30-23:00

水（WED）

Aスタジオ

- 10:30 ヨガ 10:30-11:30 利根川 浩子
- 12:00 整／WEB17:店6:棚2 バレエ初級 バー+センター 11:45-13:00 塚本 晃司
- 13:15 整／WEB12:店11:棚3 ステップ1 13:15-14:00 片岡 千鶴
- 前週7:00～電話 店頭受付 14:15 第1.3週目【有料】 14:15-15:15 マルチステップ 第2.4.5週目【無料】 14:15-15:05 オリジナルエアロ中級 片岡 千鶴（定員14名 1320円(税込) キャンセル時返金不可）
- 15:45 骨盤 ストレッチナビ 15:45-16:45 浜中 健次
- 17:00 GGトレーニング 17:00-17:30 浜中 健次
- 18:40 パワーヨガ2 18:40-19:55 Shuno（初めての方はストレッチからご参加ください。）
- 20:20 ダンスストレッチ 20:20-20:50 辻 華練
- 20:50 ジャズダンス コンビネーション 20:50-21:35 辻 華練
- 21:50 おなか引き締め 21:50-22:20 浜中 健次

Bスタジオ

- Gold's Power 15:00-15:15
- 有料スクール 19:30 UNO DOJO JIU-JITU クラス 総合格闘技 19:30-21:00
- 21:00 UNO DOJO MMAクラス 総合格闘技 21:00-23:00

木（THU）

Aスタジオ

- 8:00 朝フローヨガ 7:15-8:15 SHIORI（途中入退場可）
- 11:45 整／WEB12:店11:棚3 オリジナル ステップ初中級 10:45-11:45 高橋 里枝
- 12:00 HIPHOP 12:00-13:00 久高 勝巳
- 13:15 オリジナル エアロ中級 13:15-14:15 久高 勝巳
- 14:30 整／WEB17:店6:棚2 バレエ初級バー 14:30-15:15 北島 裕佳
- 15:25 バレエ初級 センター 15:25-16:10 北島 裕佳
- 当日フロントにて申込、入金 16:25 【有料】 ポワント超入門 16:25-17:00 北島（880円(税込)）
- 19:00 RITMOS 18:40-19:40 佐藤 慎介
- 19:55 オリジナル エアロ中級 19:55-20:45 井口 峻輔
- 21:00 オリジナル ステップ中級 21:00-21:50 井口 峻輔

Bスタジオ

- 有料スクール 19:00 新極真空手 19:00-21:00

金（FRI）

Aスタジオ

- 10:15 カーディオ &シェイプ 10:15-11:15 nao
- 12:00 パワーヨガ2 11:30-12:30 利根川 浩子
- 12:45 STYLE JAZZ HIPHOP 12:45-13:45 齋藤 香織
- 14:00 ZUMBA 14:00-15:00 小山 江里子
- 前週15:15～電話 店頭受付 15:15 ※第2.4週のみ 【有料】 マルチステップ 15:15-16:30 江村 浩二（定員14名 1320円(税込) キャンセル時、返金不可）
- 18:40 整／WEB12:店11:棚3 ステップ1 &シェイプ 18:40-19:40 山口 優子
- 19:55 整／WEB17:店6:棚2 バレエ初級 バー+センター 19:55-21:10 佐藤 史哉

Bスタジオ

- 15:00 GGX タヒチアンダンス 15:00-15:45 Nishizawa
- 有料スクール 19:30 VAMOS キックボクシング 19:30-22:00

土（SAT）

Aスタジオ

- 7:45 朝ヨガ 7:45-8:45 辻本 智弘
- 9:00 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
- 10:30 ファイティング エクササイズ 10:30-11:30 山本 晃子
- 11:45 メガダンス 11:45-12:30 二宮 由真
- 12:45 ダンス エアロビクス 12:45-13:45 二宮 由真
- 14:00 オリジナル エアロ中級 14:00-15:00 村田 きよみ
- 整／WEB17:店6:棚2 15:15 オリジナル エアロ中級 15:15-16:05 宗宮 宏次
- 16:25 パワーヨガ1 16:25-17:15 宗宮 宏次
- 19:30 シェイプアップ トレーニング 20:30-21:15 浜中 健次
- 21:25 骨盤 ストレッチナビ 21:25-22:25 浜中 健次

Bスタジオ

- 10:30 パワー ファンクショナル トレーニング 10:30-11:30 屋良 朝哉
- 前週7:00～電話受付 第4週のみ【有料】 マルチステップ初級 Pu☆World 12:00-13:00 山口 優子（定員12名 1650円(税込) キャンセル時、返金不可）
- 3月-8月開講 【有料】 ポージング講習会 14:00-15:00 大河原 久典（1100円(税込)）
- Gold's Power 15:30-15:50
- avexダンスマスター キッズHIPHOP 初級 16:15-17:15

日（SUN）

Aスタジオ

- 人数制限はプログラムの特性を考慮し、呼吸が荒くならないプログラムは青枠、荒くなるプログラムを赤枠としそれぞれ定員数を設定させていただきます。
- 赤枠：動的レッスン 人数制限があります
- 青枠：静的レッスン 1m以上の感覚を保ちご参加ください
- 9:50 ピラティス 9:50-10:40 向山 敬子
- 10:55 整／WEB12:店11:棚3 ステップ1 &シェイプ 10:55-11:55 江村 浩二
- 12:20 整／WEB17:店6:棚2 バレエ初中級バー 12:20-13:05 河野由佳
- 13:15 バレエ初中級センター 13:15-14:00 河野由佳
- 14:20 ダンス エアロビクス 14:20-15:10 茂木 紀子
- 15:30 整／WEB17:店6:棚2 RITMOS 15:30-16:30 茂木 紀子
- 18:00 パワー ローインパクト 18:00-19:00 瀬戸 正博
- 20:00 CLOSE

Bスタジオ

- 9:00 avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門＆初級 9:00-10:00
- 10:10 avexダンスマスター リトルキッズHIPHOP 入門＆初級 10:10-11:10
- 11:30 第2.4週目のみ【有料】カネフラ 11:30-12:30 Nishizawa
- 12:45 第2.4週目のみ【有料】カネフラ 12:45-13:45 Nishizawa

初心者でも安心して ご参加いただけます。

ゴールドジム原宿東京
03-5766-3131
【整理券配布オンラインＷＥＢ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。
整理券はレッスン開始２時間前に配布します。

配布時間の３０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刻5分前期間限定期間限定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.goldsgym.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