



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

原宿東京 2022/11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 MAIMAI				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														
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 10:45-11:45 高橋 星枝		カーディオ & シェイプ 10:15-11:15 nao		アシュタナヨガ ハーブ プライマリー 9:00-10:15 辻本 智弘		ピラティス 9:50-10:40 向山 敬子	avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門 & 初級 9:00-10:00
12:00	オリジナル エアロ初級 11:55-12:40 新村 卓也		ダンス エアロビクス 12:00-12:45 有田 麻里子		バレエ初級 11:45-13:00 塚本 晃司		HIPHOP 12:00-13:00 小谷野 美穂		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 晃子	パワー ファンクショナル トレーニング 10:30-11:30 廣良 朝哉	ステップ1 & シェイプ 10:55-11:55 江村 浩二	avexダンスマスター リトルキッズHIPHOP 入門 & 初級 10:10-11:10
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		ステップ1 13:15-14:00 片岡 千鶴		オリジナル エアロ中級 13:15-14:15 久高 勝巳		STYLE JAZZ HIPHOP 12:45-13:45 齋藤 香織		メガダンス 11:45-12:30 二宮 由真	ダンス ファンクショナル 12:00-13:00 山口 優子	第2.4週目のみ 【有料】カネフラ 11:30-12:30 Nishizawa	第2.4週目のみ 【有料】カネフラ 11:30-12:30 Nishizawa
14:00	オリジナル ステップ中級 14:15-15:15 長瀬 朝子		バレエ中級 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		第1.3週目【有料】 14:15-15:15 マルチステップ 第2.4週目【無料】 14:15-15:05 オリジナルエアロ中級		ZUMBA 14:00-15:00 小山 江里子		オリジナル エアロ中級 14:00-15:00 村田 きよみ	ダンス ファンクショナル 14:00-15:00 大河原 久典	ダンス エアロビクス 14:20-15:10 茂木 紀子	第2.4週目のみ 【有料】カネフラ 12:45-13:45 Nishizawa
15:00	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		片岡 千鶴 定員14名 1320円(税込) キャンセル時、退会不可		バレエ初級 センター 15:25-16:10 北島 裕佳		※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 15:15-16:05 栗宮 宏次	Gold's Power 15:30-15:50	RITMOS 15:30-16:30 茂木 紀子	
16:00	ストレッチボール 16:30-17:00 GGX		有料スクール バレエポイント スクール 16:30-17:30 芝岡 紀斗		骨盤 ストレッチナビ 15:45-16:45 浜中 健次		当日フロントにお申し込み 【有料】 ポイント入門 16:25-17:00 北島 880円(税込)				※第2.4週のみ 【有料】 マルチステップ 15:15-16:30 江村 浩二	avexダンスマスター キッズHIPHOP 初級 16:15-17:15		
17:00			【有料】 マルチステップ PusWorld 16:30-18:00 山口 優子		GGXトレーニング 17:00-17:30 浜中 健次						オリジナル エアロ中級 16:25-17:15 栗宮 宏次			
18:00			定員25名 3300円(税込) キャンセル時退会不可								第2.4週目 【有料】 マルチステップ 17:40-18:40 片岡 千鶴			
19:00	骨盤 ストレッチナビ 18:40-19:40 浜中 健次		【有料】 シングル中級ステップ 18:50-20:00 山口 優子		美的ストレッチ 目指せ素々脚 19:00-19:50 松澤 泉美		パワーヨガ2 18:40-19:55 Shuno		RITMOS 18:40-19:40 佐藤 慎介		第2.4週目 【有料】 マルチステップ 17:40-18:40 片岡 千鶴			
20:00	RITMOS 19:50-20:35 田口 優喜		定員25名 1650円(税込) キャンセル時退会不可		有料スクール		有料スクール		ステップ1 & シェイプ 18:40-19:40 山口 優子		パワーヨガ1 16:25-17:15 栗宮 宏次			
21:00	DANCE FIT 20:50-21:50 竹々原 佳苗		ZUMBA 20:20-21:10 米山 充彦		初めの方はストレッチ から参加可 ダンスストレッチ 20:20-20:50 辻 華織		UNO DOJO JIU-JITU クラス 総合格闘技 19:30-21:00		Basic Style HIPHOP 19:55-20:55 masaman		第2.4週目 【有料】 マルチステップ 17:40-18:40 片岡 千鶴			
22:00	おなか引き締め 22:00-22:30 浜中 健次		UNO DOJO GRAPPLING 総合格闘技 20:45-22:45		VAMOS キックボクシング 20:30-23:00		おなか引き締め 21:50-22:20 浜中 健次		HIPHOP 21:10-22:10 MEI		シェイプアップ トレーニング 20:30-21:15 浜中 健次			
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、予めご了承ください。

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

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シ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。
ゴールドジム原宿東京
03-5766-3131
【整理券配布オンライン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。
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