



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

原宿アネックス東京 2021/10月~

時間	月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)		
	普通スタジオ	専用スタジオ	サイクル	普通スタジオ	専用スタジオ	サイクル	普通スタジオ	専用スタジオ	サイクル	普通スタジオ	専用スタジオ	サイクル	普通スタジオ	専用スタジオ	サイクル	普通スタジオ	専用スタジオ	サイクル	普通スタジオ	専用スタジオ	サイクル
7:00	7:00 OPEN (第2月曜日は休館日)																				
8:00	朝パワーヨガ 7:15-8:15 美嘉	レギュラー 7:30-8:15 Iku	WEB予約可	朝ヨガ 7:15-8:15 mico	レギュラー 7:30-8:15 MARI	WEB予約可				朝パワーヨガ 7:15-8:15 荒木 ひとみ	バーン 7:30-8:15 MARI	有料クラス									
9:00													リラックスヨガ 9:00-10:00 荒木 ひとみ								
10:00	パワーヨガ1 10:00-11:00 金子 麗子	レギュラー 10:00-10:45 Iku		ヨガ 10:15-11:15 KUNA	PelBeautics perfectdetox 10:00-11:00 齊田 美穂	レギュラー 10:00-10:45 Rie	シェイプアップ TAKARA トレーニング 10:00-11:00 TAKARA	ヤムナ ボディローリング 10:15-11:15 KAORU 定員15名	ヨガ 10:15-11:15 平原 珠代	ZUMBA 10:15-11:15 小林研太郎					avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門 8:50-9:50			avexダンスマスター キッズHIPHOP 初級 9:55-10:55	ヨガ 10:00-11:00 高橋 エマ		
11:00	ピラティス 11:10-12:00 金子 麗子	美尻 トレーニング 11:00-12:00 ヨシ		ファンクショナル トレーニング 11:30-12:30 Tomoko	リラックスヨガ 11:30-12:30 KUNA	レギュラー 11:30-12:15 Rie	ヨガ 11:15-12:15 SHIORI	ピラティス & ストレッチ 11:15-12:15 あすさ	オリジナル 11:30-12:15 HA-CHAN	フロアヨガ 11:30-12:30 SHIORI					第1.3.5週目 アロマヨガ 池田 莉子 第2.4週目 ボディアワーク シカカ 11:15-12:15						
12:00	ボディアワーク 12:15-13:15 シエカ	フローヨガ 12:15-13:15 SHIORI		骨盤整えヨガ 12:45-13:45 藤坂 由紀			パワーヨガ2 12:30-13:45 Shuno						PositiveLink ファンクショナル トレーニング 11:30-12:30 佐々木 洋介	溶岩フラ入門 11:45-12:30 Nishizawa	メンバー550円(税込)						
13:00	お絵描きプログラム																				
14:00	Animal Flow 13:30-14:30 Haruka			ヨガ 14:00-15:00 MAIMAI																	
15:00	SALSATION® 14:45-15:45 齊田 美穂																				
16:00																					
17:00		PelBeautics ベルビューティクス 16:00-17:00 齊田 美穂				レギュラー 16:30-17:15 ACHA															
18:00																					
19:00	フローヨガ 19:00-20:00 nana	ピラティス & ストレッチ 19:00-20:00 赤沼 由佳	レギュラー 19:00-19:45 ACHA	ワインヤサ ヨガ 18:45-20:00 nemu	ピラティス & ストレッチ 19:00-20:00 あすさ	レギュラー 19:15-20:00 MARI	Gold's Gym Power Body 19:00-20:00 nao	リラックスヨガ 19:00-19:45 野島 裕子	avex ボーカルマスター ボーカルキッズ 16:50-18:20	パワーヨガ1 18:30-19:30 三品 茜											
20:00	ZUMBA 20:15-21:15 山口 満喜	リラックスヨガ 20:15-21:15 nana	レギュラー 20:00-20:45 ACHA	ヤムナ ボディローリング 20:15-21:15 桜音 れい 定員15名	リラックスヨガ 20:15-21:15 村岡 美香	レギュラー 20:15-21:00 MARI	第1.3.5週目 パワーヨガ2 第2.4週目 ファンクショナル トレーニング 20:15-21:15	第1.3.5週目 ピラティス&ストレッチ 第2.4週目 ピラティス With Elastiband 20:15-21:15													
21:00																					
22:00	HIPHOP 21:30-22:30 Cha	カーディオ キックボクシング & ストレッチ 21:30-22:15 山口 満喜		ダンスストレッチ 21:30-22:00																	
23:00				JAZZ FUNK 22:00-22:45 ICHI																	

溶岩HOTスタジオでのレッスンご参加の方 / 各クラス参加費200円(タオル付き)となります。(女性専用)WEBもしくはフロントにてご予約の上、券売機にてチケットをご購入ください。

サイクル乗車は前後の扉でバイクの基本姿勢の取り方、サドル、ハンドル等の調整方法などをご案内しております。また、バイクに乗り慣れない方には専用バイクをご用意しております。
 祝祭日は特別スケジュールとなりますのでご留意ください。ホームページ等で詳細をご覧ください。http://www.goldsgym.jp
 スケジュール及び担当者は変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

ピンク	ヨガ	ブルー	コンディショニング	緑	ダンス
紫	ボクシング	黄	アパレル	赤	その他

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分前からスタジオ内の消毒の時間とさせていただきます。
 お客様の利便性を考慮し、5月より着替えを済ませる前でもレッスン参加台帳への記名が可能になります。早い時間からの順番待ちや待機中の会話はお控えください。

GGスタジオご参加者様
 ドリンクとフェイスタオルをご持参ください。
 レッスン開始5分前には扉を締めさせていただきます。
 ※バイク乗りの方は脱脂拭き紙をご用意ください。10分前にはスタジオ内にも集まりたい。
 サイクルスタジオ有料プログラムについて
 45分クラス メンバー1100円(税込) ビジター1650円(税込)
 60分クラス メンバー1650円(税込) ビジター2200円(税込)
 ※ビジターは別途ビジット料(3150円税込)が発生致します。
 レッスン開始2時間前からフロントにて受付開始
 WEB予約はありません。
 ゴールドジム原宿アネックス東京
 03-3408-7474