

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	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A	スタジオB
7:00	7:00 OPEN (第3月曜日は休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN	
8:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>FIA (一般社団法人 日本フィットネス産業協会) のガイドラインを踏まえ飛沫感染リスクへの対策徹底のため、暫くの間、以下の対応をさせていただきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・呼吸が激しくならないよう、全てのレッスンを低い強度で行います。 ・一部のレッスンにおいて参加人数を制限させていただきます。 ・レッスン中のマスク完全着用をお願い致します。 ・頻繁、あるいは過度な大きさの発声はお控え願います。 ・ハイタッチや握手などのスキンシップはお控え願います。 ・レッスン待機時の歓談はご遠慮願います。 <p>皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力をお願い致します。</p> </div>													
9:00							ヨガ 8:00 - 8:30 NORIKO							
10:00	ヨガ 10:00-11:00 藤井 美佳													
11:00	整 WEBなし													
12:00	ランニングSTEP 11:20-12:20 木下 明代	SUPER 元氣塾 11:00-11:40 大出 裕也												
13:00	ピギナーSTEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代	SUPER SHAPE LIGHT 11:50-12:35 大出 裕也												
14:00	ZUMBA 13:50-14:50 桜井 豊	ジャズ (初級) 13:40-14:40 石井 隆												
15:00	整 WEBなし	ラディカルPOWER 15:00-16:00 佐々原 秀男												
16:00	プラチナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司	整 WEB10												
17:00														
18:00	ボクシング教室 18:00-19:00 林 久司													
19:00														
20:00	ボディーデザイン 20:00-20:45 田中 智子	Group Power 20:00-20:45 GGスタッフ												
21:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦	ヨガ 21:00-22:00 住澤 暁希												
22:00	整 WEBなし	ヨガ 21:55-22:25 KIKKO												
23:00														
23:30	23:30 CLOSE													

- 初心者でも安心してご参加いただけます。
- 動的レッスン 人数制限があります。
- 静的レッスン 1m以上の間隔を保持し参加してください。
- 整理券配布レッスン WEB整理券あり/なしで配布時刻が異なります。
※WEB整理券は、レッスン2ヶ月前～当日配布。レッスン2ヶ月前～当日配布。レッスン1ヶ月前～当日配布。

ゴールドジム北千住東京
03-5284-3636

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
-------	-----	--------------	----	--------