



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

南大沢東京 2019年10月～

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	
	7:00 OPEN														
7:00	【マグマスタジオ】												7:00		
7:30	加温あり ■ (赤色の白文字) その他は加温なしのレッスンになります。												7:30		
8:00	※マグマスタジオは全レッスン、バスタオルのご持参をお願い致します。												8:00		
8:30	※溶岩浴フリータイムはバスタオル持参。ヨガマットの貸し出しはご利用可能です。												8:30		
9:00	※マグマスタジオのレッスン参加する際は必ず水分のご持参をお願い致します。												9:00		
9:30	9:00 OPEN												9:30		
10:00					WEB12名 店舗13名									10:00	
10:30	すらすらBody ストレッチ 10:00-11:00 上野 さきり	ヴィンヤサ フローヨガ 10:05-11:05 YO-KO	ポルトラ(45分) ストレッチ(15分) 10:05-11:05 岩田 香織	ビューティー ピラティス 10:00-11:00 YUKIKO	ピギナーステップ 10:00-11:00 MARUCO (10月代行)	リラクソロジー 10:05-11:05 小林 小織	ビューティー ボディメイク 10:00-11:00 久野 礼子	10:00-10:45 溶岩浴 フリータイム	RITMOS 10:00-11:00 三崎 喜美代	すらすらヨガ 10:30-11:00 NOE	ラテンエアロ 10:00-11:00 MARUCO (10月代行)	ホットヨガ 9:50-10:50 YUKIKO	RITMOS 10:00-11:00 堀 成伸	リラクソロジー 9:55-10:55 イモト	10:30
11:00														11:00	
11:30	ピギナーステップ 11:15-12:00 上野 さきり	11:30-12:00 溶岩浴 フリータイム	RITMOS 11:20-12:20 岩田 香織	ホットヨガ 11:15-12:15 YUKIKO	Figure8 11:15-12:15 SAYO	骨盤 コンディショニング 11:25-11:55 小林 小織	筋膜リリース 11:15-12:15 久野 礼子	リラクソロジー 11:15-12:15 矢吹 周子	ソフトヨガ 11:15-12:15 笠原 直美	ホットヨガ 11:15-12:15 NOE	FATBURN EXTREME 11:15-12:15 MARUCO (10月代行)	ピラティス 11:05-12:05 YUKIKO	ダンスエアロ 11:15-12:15 堀 成伸	背骨 コンディショニング 11:10-11:40 イモト	11:30
12:00														12:00	
12:30					WEB12名 店舗13名									12:30	
13:00	ピギナーエアロ 12:30-13:30 MARUCO (10月代行)	ホットヨガ 12:20-13:20 渡邊 敬子	スロー クワチア ダンス 12:45-13:30 AI		フラダンス 12:30-13:30 羽島 里砂	姿勢改善 ヨガ 12:30-13:30 矢吹 周子	ジャズダンス 12:45-13:45 矢吹 周子	12:30-13:30 溶岩浴 フリータイム	レギュラーエアロ 12:30-13:30 村田 きよみ	パワーヨガ 初級 12:30-13:30 Miyuki	やさしいVレエ 12:30-13:30 高杉 東条美	12:45-13:10 溶岩浴 フリータイム		12:15-14:00 溶岩浴 フリータイム	13:00
13:30														13:30	
14:00					WEB12名 店舗13名									14:00	
14:30	ラテン 13:45-14:45 Kaori		レギュラー ステップ 13:45-14:45 松嶋 玲子	リラクソロジー 13:45-14:45 堀見 祐也	ソフトヨガ 13:45-14:45 笠原 直美	美ボディメイク 13:45-14:15 矢吹 周子		ピラティス 14:00-15:00 西野 理映子	ZUMBA 13:45-14:45 市川 みさ子	WEB12名 店舗13名	骨盤 コンディショニング ヨガ 14:00-15:00 MAHMI	ゆがみ修正 ヨガ 13:40-14:40 NOE		13:00-14:00 パワーカーディオ 津田 幸子	14:30
15:00														15:00	
15:30	筋コン&ストレッチ 15:00-16:00 Kaori		やさしいVレエ 15:00-16:00 土居 葉子					DANCE FIT 14:30-15:30 いづみ		15:15-15:30 すらすらストレッチ 榎楚	WEB15名 店舗15名	レギュラー ステップ 15:15-16:15 黒部 美砂子		15:30	
16:00														16:00	
16:30		14:00-18:45 溶岩浴 フリータイム	パ・オソル (クニアセフ) 16:15-16:45 土居 葉子	14:55-18:45 溶岩浴 フリータイム		14:55-18:45 溶岩浴 フリータイム						WEB12名 店舗13名	リラクソロジー 15:45-16:15 矢吹 周子		16:30
17:00														17:00	
17:30														17:30	
18:00														18:00	
18:30														18:30	
19:00														19:00	
19:30														19:30	
20:00	ピギナーエアロ 19:20-20:20 米田 由紀子	ヨガ 19:15-20:15 春日 康友	stretch-eze 19:35-20:05 市川 みさ子	陰ヨガ 19:15-20:15 NOE	RITMOS 19:15-20:15 SAYO	ボディ メンテナンス 19:15-20:15 広瀬 美智子	ZUMBA 19:15-20:15 池森 綾		MEGADANZ 19:15-20:15 臥雲 由希子	ボディメンテナンス 19:15-20:15 SACHIKO	ストレッチボール 19:30-20:00 吉崎				20:00
20:30					WEB12名 店舗13名	WEB15名 店舗15名								20:30	
21:00	VIPR 20:35-21:05 吉崎	ピラティス 20:30-21:30 米田 由紀子	ZUMBA 20:20-21:20 市川 みさ子	パワーヨガ 20:30-21:30 梅田	ラディカルパワ 20:30-21:30 津田 幸子	20:45-22:00 溶岩浴 フリータイム	オリジナル ステップ (初・中級) 20:30-21:30 海野 孝行	ホットヨガ 20:20-21:20 米田 由紀子	ストリートダンス 20:35-21:35 SACHIKO		20:45-22:00 溶岩浴 フリータイム				21:00
21:30														21:30	
22:00														22:00	
	23:00 CLOSE														

【スタジオ利用上の注意】
 ・スタジオレッスンは開始10分以降の入場、また途中退室はお控え下さい。
 ・マグマスタジオはレッスン開始以降の入場はご遠慮下さい。
 ・スタジオ内へはレッスン開始10分前より入室可能となります。

祝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。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。
<http://www.golds gym.jp> 注) マグマスタジオは35~38℃になります。