

※W E B 及び館内代行告知をご確認をお願い致します。クラス内容や担当者の変更や休講になる場合があります。予めご了承ください。

	2018.3.21				2018.3.21				
	HARAJUKU ANNEX		HARAJUKU TOKYO		OMOTESANDO TOKYO		SHIBUYA TOKYO		
	常温	溶岩	3階	B2階	2階	3階	1ST	2ND	
8:00	朝ヨガ 7:15-8:15 mico	Woman Only WEB予約可					【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。 (原宿東京店平日18:00以降開始レッスンに限り全て17:30~配布) 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。		8:00
9:00						9:00 OPEN		9:00	
10:00		ヨガ1 9:00-10:00 秋谷 理恵							10:00
11:00	ファンクショナル トレーニング 10:15-11:00 今野 龍子		ヨガ2 10:30-11:30 利根川 浩子		ステップ1 10:30-11:20 井上 裕史		オリジナルダンス 10:15-11:15 五十嵐 亮		11:00
12:00		ストレッチ 11:15-11:45 今野 龍子		カーディオシェイプ 11:45-12:30 伊賀 真奈美	シェイプアップ ローインパクト 11:30-12:30 井上 裕史		RITMOS 11:30-12:30 五十嵐 亮	ハレエ初級 バーレッスン 11:30-12:15 塚本 晃司	12:00
13:00			オリジナル エアロ中級 12:40-13:40 伊賀 真奈美		オリジナル エアロ中級 12:45-13:35 道辺 圭一		カードィオ &シェイプ 13:00-14:00 n a o	ハレエ初級 センターレッスン 12:20-12:50	13:00
14:00	武藤塾開催 別途POP参照 11:15-17:00 常温スタジオでの レッスンは 休講となっています。	Reebok ストレッチ+CORE トレーニング 14:00-15:00 KAORU	オリジナル エアロ中級 13:55-14:45 柴田 江里子		ステップ2 13:45-14:45 道辺 圭一		ジャズダンス 14:15-15:30 原田 京	ヨガ 13:00-14:00 mami	14:00
15:00			ステップ1 14:55-15:45 柴田 江里子		RITMOS 新曲発表会 15:00-16:00 臥雲由希子 茂木紀子		コンディショニング &スタイリッシュ ワーク 14:15-15:15 中村 繁之	15:00	
16:00			骨盤ストレッチナビ 16:00-17:00 浜中 健次				オリジナル エアロ初級 15:45-16:30 原田 京		16:00
17:00			GGXトレーニング 17:15-17:45 浜中		ジャズダンス入門 基礎 ストレッチ 17:00-17:45 muttan		HIPHOP 16:45-17:45 Cha		17:00
18:00					ジャズダンス コンビネーション 17:50-18:35 muttan				18:00
19:00	ファンクショナル トレーニング 19:00-20:00 西村 治稀	ヨガ1 19:00-19:45 野島 裕子	オリジナル ステップ初級 18:45-19:30 中川 正博						19:00
20:00			シェイプアップ ローインパクト 19:45-20:45 中川 正博						20:00
21:00	ルーシーダットン &ハタヨガ 20:15-21:15 野島 裕子	ピラティス &ストレッチ 20:15-21:15 庄司 朋美							21:00
22:00	ストレッチ 21:30-22:00 GGX								22:00

武藤塾
3.21
13:00 開場
13:30~15:30 武藤塾 (進学・実技編・トークショー)
参加費 ¥5,000 (税込)
GOLD'S GYM www.goldsgym.jp