



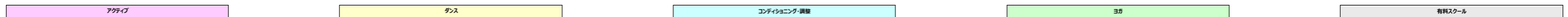
STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

渋谷東京 2021/9月~

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd
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		9:00 OPEN	
8:00														
9:00	<p>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。</p>													
10:00														
11:00	JAZZ FUNK 10:45-11:45 風間 文		オリジナル エアロ中級 11:00-12:00 小林 貴子	ヨガ 10:45-11:45 三品 茜	DANCE FIT 10:15-11:15 五十嵐 亮	有料スクール	アロマ フロ-ヨガ 10:45-11:45 首藤 瑞希	オリジナルダンス 10:30-11:30 桐林 佑衣		オリジナルダンス 10:30-11:30 桐林 佑衣		有料スクール	ファイティング エクササイズ 10:30-11:30 浜崎 恵子	アシタンゴヨガ ハーフ プライマリー 10:15-11:30 mico
12:00	free style dance aero 12:00-12:45 鈴木 宏亮		ステップ1 12:15-13:00 小林 貴子	有料スクール	RITMOS 11:30-12:30 五十嵐 亮	ON☆STAGE バレエ 11:00-12:45 SAYAKA	ファイティング エクササイズ 12:00-13:00 山本 晃子	オリジナル エアロ中上級 11:45-12:45 高柴 大雅		オリジナル エアロ中級 11:45-12:45 高柴 大雅		有料スクール	ファンクショナル トレーニング 11:45-12:45 Eba	ハタヨガ 11:45-12:45 利根川 浩子
13:00	メガダンス 13:00-14:00 鈴木 宏亮	ジャズ コンテンポラリー 13:00-14:00 柴一也	ステップ2 13:15-14:15 石川 広明	ON☆STAGE ストリート (JAZZ HIPHOP) 12:30-14:15 Mlchi	オリジナル エアロ中級 12:45-13:45 大井 貴博	ヨガ 13:00-14:00 Yumi	ボルドブラ 13:15-14:00 野崎 ゆういち	オリジナル エアロ中級 13:00-14:00 脇田 賢次郎		美的ストレッチ 目指せ美々開脚 13:25-14:15 丹 憲一	メガダンス 最終週 リーシャム 12:30-13:15 浅井久美子	A.E.C. エアロビクス インストラクター 養成コース 11:00-15:15	ZUMBA 13:00-14:00 齊田 美穂	ピラティス 13:00-13:45 柴一也
14:00	ラテンダンス 14:15-15:15 菊池 まゆみ	バレエ入門 14:15-15:15 河野 由佳	【有料】 マルチステップ 14:45-15:45 石川 広明	ON☆STAGE TAPダンス 14:30-16:15 RIKIYA	オリジナル ステップ中級 14:00-14:45 大井 貴博	ON☆STAGE テ-マパークダンス 14:15-16:30 YO-KO	シェイプアップ ローインパクト 14:15-15:15 野崎 ゆういち	オリジナル ステップ中級 14:15-15:00 脇田 賢次郎		バレエ初中級パー 14:30-15:15 芝岡 紀斗	オリジナルダンス -HIPHOP- 13:30-14:30 浅井久美子		オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 相原 萌絵	ジャズ コンテンポラリー 14:00-15:00 柴一也
15:00		【有料】 バレエ初級 スキルアップ 15:25-16:40 河野 由佳	2200円(税込)定員11名 キャンセル時、返金不可			ON☆STAGE 調整中		GGX 15:15-15:40 GGトレーナー		バレエ初級センター 15:25-16:10 芝岡 紀斗			ヨガ 14:45-15:45 nemu	ベリーダンス 15:15-16:15 タヒア
16:00		2750円(税込)	有料スクール			ON☆STAGE 調整中		有料スクール		有料スクール			ヴィンヤサ ヨガ 16:00-17:00 nemu	バレエ入門 16:00-17:00 河野 由佳
17:00		GGX シェイプアップ トレーニング 18:30-19:00	ON☆STAGE JAZZ 17:00-18:45 松本菜穂子	avexダンスマスタ- ティーンHIPHOP 入門 17:30-19:00		ON☆STAGE 調整中		有料スクール		有料スクール			骨盤調整 & 筋膜リリース 17:15-18:15 澤野 敦	【有料】バレエフロント 17:10-17:55 河野 由佳
18:00		GG STAFF	ステップ1 19:00-19:45 天木 裕次郎	avexダンスマスタ- ティーンHIPHOP 入門 17:30-19:00		ON☆STAGE 調整中		有料スクール		avexダンスマスタ- ティーンK-POP 入門 17:30-19:00			有料スクール	HOUSE 17:45-18:45 JIME
19:00	オリジナル エアロ中級 19:00-20:00 長瀬 朝子	美的ストレッチ 目指せ美々開脚 19:20-20:05 丹 憲一	ステップ1 19:00-19:45 天木 裕次郎	avexダンスマスタ- ティーンHIPHOP 入門 17:30-19:00		ON☆STAGE 調整中		有料スクール		avexダンスマスタ- ティーンK-POP 入門 17:30-19:00			有料スクール	
20:00	ファンクショナル モビリティ 20:15-21:15 福島 紗織	メガダンス 20:20-21:05 浅井 久美子	オリジナル ステップ中上級 センター 20:00-21:00 天木 裕次郎	avexダンスマスタ- ティーンHIPHOP 入門 17:30-19:00		ON☆STAGE 調整中		有料スクール		avexダンスマスタ- ティーンK-POP 入門 17:30-19:00			有料スクール	
21:00		ファイティング 21:20-22:20 浅井 久美子	GGX 21:15-21:35 GGトレーナー	avexダンスマスタ- ティーンHIPHOP 入門 17:30-19:00		ON☆STAGE 調整中		有料スクール		avexダンスマスタ- ティーンK-POP 入門 17:30-19:00			有料スクール	
22:00			ステップ1 19:00-19:45 天木 裕次郎	avexダンスマスタ- ティーンHIPHOP 入門 17:30-19:00		ON☆STAGE 調整中		有料スクール		avexダンスマスタ- ティーンK-POP 入門 17:30-19:00			有料スクール	
23:00			オリジナル ステップ中上級 センター 20:00-21:00 天木 裕次郎	avexダンスマスタ- ティーンHIPHOP 入門 17:30-19:00		ON☆STAGE 調整中		有料スクール		avexダンスマスタ- ティーンK-POP 入門 17:30-19:00			有料スクール	
23:30	23:30 CLOSE													

祝祭日は特別スケジュールとなりますので店内告知、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。



赤枠: 動的レッスン
人数制限があります
青枠: 静的レッスン
1m以上の感覚を
保ちてください

初心者でも安心してご参加いただけます。
 ゴールドジム渋谷東京
03-5464-7373
 【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