

	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		7:00
8:00															8:00
9:00	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からな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。														9:00
10:00															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 西	DANCE FIT 10:15-11:15 五十嵐 亮			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		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	アシュタンガヨガ ハーフ プライマリー 10:15-11:30 mico		11:00
12:00															12:00
	free style dance aéro 12:00-12:45 鈴木 宏義		ステップ1 12:15-13:00 小林 貴子		RITMOS 11:30-12:30 五十嵐 亮		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 エアロ中級 11:45-12:55 高瀬 大雅		ファイトウ 11:15-12:15 江口真依子	メガダンス 最終週 リージャム 12:30-13:15 浅井久美子	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
WOMEN ONLY															13:00
※ジムエリアにて開催 TWX 13:00-14:00 澤田TR	メガダンス 13:00-14:00 鈴木 宏義	ジャズ コンデンボラリー 13:00-14:00 榮 一也	ステップ2 13:15-14:15 石川 広明		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	ボルトブラ 13:15-14:00 野崎ゆういち		美的ストレッチ 13:25-14:15 丹 雅一	オリジナルダンス -HIPHOP- 13:30-14:30 浅井久美子	美的ストレッチ 13:25-14:15 丹 雅一	ZUMBA 13:00-14:00 斉田 美穂	ピラティス 13:00-13:45 榮 一也		14:00
	ラテンダンス 14:15-15:15 菊池 まゆみ		当日参加者は別途参加不可 前日14:30-店舗受付		オリジナル ステップ中級 14:00-14:45 大井 貴博		シェイプアップ ローインパクト 14:15-15:15 野崎ゆういち		バレエ入門 14:30-15:30 河野 由佳	ヨガ 14:45-15:45 nemu	ヨガ 14:45-15:45 nemu	ストレッツボール 14:15-14:45 GG STAFF	ジャズ コンデンボラリー 14:00-15:00 榮 一也		15:00
15:00			【有料】 マルチステップ 14:45-15:45 石川 広明						ステップショート 15:15-15:45 舟山						15:00
16:00			2200円(税込)25歳以上 キャンセル料 違費不可						オリジナル ステップ初級 16:00-16:45 舟山 若菜	【有料】 バレエ初級 スキルアップ 15:40-16:55 河野 由佳	【有料】 バレエ初級 スキルアップ 15:40-16:55 河野 由佳	ウィンヤサ ヨガ 16:00-17:00 nemu	バレエ入門 16:00-17:00 河野 由佳		16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00															19:00
20:00	オリジナル エアロ中級 19:00-20:00 長瀬 朝子	GGX シェイプトレーニング 18:30-19:00	ステップ1 19:00-19:45 天本 裕次郎		avexダンスマスター ティーンHIPHOP 入門 17:30-19:00	avexダンスマスター ティーンHIPHOP 調整中			avexダンスマスター ティーンK-POP 入門 17:30-19:00	オリジナル エアロ中級 19:30-20:30 大井 貴博	オリジナル ステップ中級 19:30-20:15 金澤 聡美	バレエ初級 パートセンター 19:00-20:00 塚本 晃司	【有料】バレエボワット 17:10-17:55 河野 由佳	HOUSE 17:45-18:45 JIME	20:00
21:00	オリジナル エアロ中級 20:15-21:15 青木 優	メガダンス 20:20-21:05 浅井 久美子	オリジナル ステップ中級 20:00-21:00 天本 裕次郎	バレエ初級 センター 20:20-21:05 河野 由佳	RITMOS 19:10-20:10 大串 達彦	期間限定7-8月	リラックスヨガ 19:30-20:30 Natty	オリジナル エアロ中級 19:30-20:30 大井 貴博	オリジナル エアロ中級 20:20-21:20 脇田 賢次郎	Style Jazz HIPHOP 前場中場後場により 長期休館となります	オリジナル エアロ中級 20:45-21:45 高瀬 大雅	HOUSE リズム&グルーブ 20:20-21:20 brown	avexダンスマスター ティーンHIPHOP 入門&初級 18:20-19:50		21:00
22:00		ファイトウ 21:20-22:20 浅井 久美子													22:00
23:00															23:00
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		

人数制限はプログラムの特性を考慮し、呼吸が苦にならないプログラムは有酸素、苦くなるプログラムを有酸素としそれぞれ定員数を設定させていただきます。

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
保ちご参加ください

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

【随時配布オンライン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。
登録券はレッスン開始2時間前まで
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