

	月		火		水		木		金		土		日	
	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio
7:00	7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN	
8:00	7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN	
9:00	7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN	
10:00	休館日 毎月第3月曜日													
10:30	10:30~11:30 モムチャンフィットネス (60) 川又 珠実		10:30~11:30 美軸オロフェイシャル (60) 畔上 さゆり	10:30~11:30 キックボクシング & ストレッチ(60) 高田 慶一	10:30~11:15 肩甲骨骨盤ストレッチ ヨガ(45) つじせいこ	10:30~11:30 HOUSE (60) AKIRA	10:40~11:30 ヨガ(50) 三船 麻里子			10:30~11:00 スタートステップ(30) 今吉 誠一		10:30~11:30 STRONG NATION マリノコ		
11:00			10:40~11:25 ダンスストレッチ(45) YASU-CHIN											
11:30				11:45~12:30 美軸ウォーキング (45) 畔上 さゆり	11:45~12:30 ボディストレッチ& コンディショニング (60) 高田 慶一		11:45~12:45 やさしいバレエ (60) 土居 葉子	11:45~12:45 ボディメイクヨガ (60) 三船 麻里子		11:15~12:15 ステップ初級 (60) 今吉 誠一	11:15~12:15 姿勢改善 & 筋膜はがし(60) 狩野 謙斗		11:45~12:45 エアロ初級(60) 奈津美	
12:00	11:55~12:45 ダンスエアロ (60) yumiko		11:45~12:45 ダンスMIX (60) YASU-CHIN											
12:30										11:45~12:30 肩甲骨骨盤ストレッチ ヨガ(45) つじせいこ				
13:00	13:00~14:00 リトモス (60) yumiko		13:00~14:00 エアロコンディショニング +トレ10(60) 松澤 泉美	有料レッスン 13:00~13:45 DRAMATIC JAZZ DANCE YASU-CHIN 定員10名 ¥1,100(税込) 1回料金	13:00~14:00 エアロ初級 (60) 尾崎 全子	13:00~13:50 ヨガ (50) NATSU	13:00~14:00 ZUMBA (60) 石丸 和美		13:00~13:50 ステップ初級 (50) 山口 優子	12:45~13:15 GGX (ストレッチボール) スタッフ			12:45~13:30 はじめてピラティス (45) 石中 浩子	
13:30														
14:00														
14:30	14:15~15:00 スタートステップ (入門~初級)(45) 上野 さざり	14:15~15:00 肩甲骨骨盤ストレッチ ヨガ(45) つじせいこ	14:15~15:15 DEEPWORK+ コンディショニング (60) 松澤 泉美		14:15~15:15 初級ゆっくりダンス エアロ(60) SaSAKI		14:15~15:15 ストリートダンス (60) SACHIKO		14:15~15:15 ランニングエアロ (60) 浅見 公貴	14:15~15:15 リラクゼーション ヨガ(60) Ryoko		13:45~14:45 JAZZ コンディショニング (60) 石中 浩子		
15:00									14:45~15:15 GGX (ストレッチボール) スタッフ			14:45~15:45 バレエ (60) 田中 絵梨		15:00~15:50 ジャズバレエ (50) 延本 裕子
15:30	15:20~16:20 エアロ初級+ トレ&ストレッチ15(60) 浅見 公貴	15:15~16:15 ヨガ (60) 上野 さざり	15:30~16:30 エアロ初級 コンディショニング(60) 枝川 真奈美	15:30~16:15 コンディショニング ストレッチ(45) 松澤 泉美	15:30~16:20 リトモス (50) SaSAKI	15:30~15:45 GGX(腹筋) スタッフ	15:30~16:30 フラダンス (60) mana	15:30~16:15 美メイクボディヨガ (45) SACHIKO	15:30~16:20 エアロ初級入門 (50) 浅見 公貴	15:30~15:45 GGX(ヒップアップ) スタッフ				
16:00														
16:30														
17:00	<p>FIA(一般社団法人 日本フィットネス産業協会)から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、しばらくの間、以下の対応をさせていただきます。 皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力宜しくお願い致します。 ・人数制限はプログラムの特性を考慮し、呼吸が楽くならないプログラムは有料、呼吸が楽く なるプログラムを無料とし、それぞれ異なる定員数を設定させていただきます。 【スタジオ赤枠→18名 青枠→42名】【スタジオ青枠のみ→13名】 ・レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願い致します。 ・過度な大声・観覧の声だしはお控えいただけますようお願い致します。</p>													
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	19:00~19:45 縄跳びシェイプコンディ ショニング(45) 狩野 謙斗	19:00~19:45 フロー&リラクゼーション (45) つじせいこ	19:15~19:30 GGX (腹筋) スタッフ	19:00~20:00 ヨガ ~リラクゼーション&プレス~ (60) 三宅 香織	19:00~20:00 エアロ初級 (60) 丸谷 陽佑	19:00~20:00 背骨 コンディショニング (60) マリノコ	19:00~20:00 ステップlow インテンシティ(60) 足立 晃子		18:30~19:20 ステップ初級 (50) 片岡 千鶴	19:05~19:50 ほぐしストレッチ(45) 延本 裕子				
19:30														
20:00	20:00~20:45 おなか引締め墊(45) 狩野 謙斗	20:00~20:15 GGX (ストレッチボール) スタッフ	19:45~20:35(50) K-1FITFIGHT 工藤 哲也	20:15~20:45 ヴィンヤサフローヨガ (30)三宅 香織	20:15~21:15 K-POP コンディショニング (60) 安部 秀紀		20:15~21:15 簡単ジャズダンス (60) MAHMI		19:30~20:15 エアロ初級 (45) 片岡 千鶴	20:00~20:30 体幹トレーニング(30) 延本 裕子				
20:30														
21:00	21:00~22:00 ボクシング コンディショニング (60) 中井 良二		20:45~21:35(50) ZUMBA 工藤 哲也											
21:30														
22:00														
22:30														
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	
23:30	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	
00:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	

ゴールドジム聖蹟桜ヶ丘東京店
〒206-0011
東京都多摩市関戸4-72 聖蹟桜ヶ丘
OPA6F
042-311-5151

スケジュールが変更になる
可能性もございます。
予めご了承ください。
代行情報はこちら→

