

時間	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		10:30~11:30 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									11:15~12:15 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	
11:30															
12:00	11:55~12:45 ダンスエアロ (60) yumiko		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		11:45~12:45 ステップ初級 (60) 山口 優子	11:45~12:45 肩甲骨骨盤ストレッチ ヨガ (45) つじせいこ		
12:30			11:45~12:45 ダンスMIX (60) YASU-CHIN												
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 グ+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		12:30~13:15 嬢装シェイプコンディショニング (45) 狩野 謙斗	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 GGX (ストレッチボール) スタッフ		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															
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 ベーシックエアロ (60) 片岡 千鶴		15:30~16:20 リトモス (50) SaSAKI	15:30~15:45 GGX (腹部) 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			15:30~15:45 GGX (ヒップアップ) 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
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。 【スタジオ赤神→18名 青神→42名】【スタジオ青神のみ→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・観客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 嬢装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	19:00~20:00 ヨガ ~リラクゼーション&プレス~ 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 ほくしストレッチ (45) 延本 裕子		18:05~18:20 GGX (ストレッチボール) スタッフ	17:00~18:00 姿勢改善ヨガ (60) SACHIKO	17:15~18:05 やさしいバレエ (50) 土居 葉子
19:30															
20:00	20:00~20:45 おなか引締め垫 (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-1 FIGHT 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→

