

STUDIO SCHEDULE

立川東京 2022年5月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
	7:00 OPEN (第2月曜日休館)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	
10:00	777	777	777	ミドル	10:00～11:00 フラダンス 畠山千種	ゴールドジムが誇る トッププレゼンターによる セミナーを随時開催！ 詳しくはホームページ をご確認頂ください。	777	10:00
			10:00～10:30 ビギナーエアロ NATSU				10:30～11:15 モーニングヨガ 清水千絵	
			777					
11:00			10:45～11:30 ベーシックヨガ NATSU					10:55～11:45 ラテンエアロ YASU-CHIN
	11:15～12:00 リラックスフローヨガ 清水千絵	11:15～12:00 ベーシックエアロ 青木美緒		777	11:15～12:05 ZUMBA IZUMI		11:30～12:15 ボルドブラ 清水千絵	
12:00	777	777	12:00～12:30 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ	12:00～12:30 ストレッチ&ダンスエクササイズ YASU-CHIN	ミドル			12:00
	12:15～12:45 ボルドブラ 清水千絵	12:15～12:45 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ		12:20～12:50 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ	ミドル	12:15～12:45 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ	ミドル	
13:00	ミドル	ミドル	777 定員20名	12:45～13:15 グループファイト 金子	777	ミドル・777	12:45～13:35 JAZZ 高橋尊子	13:00
	13:00～13:45 ビート&キックス 渡沼紗智子		13:00～13:50 美ユーティ Body Wave® NAOKO	ミドル	13:10～14:00 しなやかヨガ 三宅香織	13:00～13:50 第1,3,5週 ゆっくりフロ-ヨガ〜アクティブ〜 第2,4週 ゆっくりフロ-ヨガ〜しなやか〜 三宅香織	ミドル	
14:00	777			13:30～14:15 HIPHOP akko	ミドル			
	14:00～15:00 ストレッチ&ピラティス まどか		14:15～15:00 コンディショニング 村田きよみ	14:05～14:50 ZUMBA NAOKO	14:20～14:50 ボディメイク 三宅香織	14:10～14:55 ZUMBA 森 奈苗	13:50～14:50 HIPHOP akko	ミドル
15:00		777				777	定員:3名	
	15:15～15:45 GGXストレッチ GGスタッフ		777			15:10～15:50 美ユーティBody Wave® 森 奈苗	15:15～15:45 初心者向けコンテスト対策説明会 松浦誠也	
16:00			15:40～16:25 やさしいバレエ 土居葉子					16:00
			定員:5名					
17:00	avex dance master		16:30～17:30 バレエ〜スキルアップ〜 土居葉子		avex dance master	avex dance master		17:00
	16:50～17:50 K-POP (キッズ)		有料¥1,320		16:50～17:50 HIPHOP (キッズ)	16:30～17:30 K-POP (キッズ)		
18:00			ミドル			avex dance master		18:00
					18:00～19:00 HIPHOP (ティーン)	17:40～18:40 K-POP (ティーン)		
19:00	777	ミドル	ミドル	ミドル	ミドル			19:00
	19:10～20:00 ハタヨガ 上野さきり	19:15～20:05 ピラティス moco	第1,3,5週 19:00～20:00 インサイドフロー 第2,4週 19:00～19:50 ヒップトレーニング Satomi	19:00～19:45 ピラティス 大畑淳一	19:15～20:15 ボクシング E X 中井良二			
20:00	ミドル	ミドル		20:00～20:30 ビギナーエアロ 大畑淳一	ミドル		20:00 CLOSE	
	20:20～21:10 ZUMBA 宮澤香織	20:20～21:05 キックボクシング エクササイズ 川上友信	20:10～21:00 パワーヨガ Satomi	ミドル	20:45～21:30 ZUMBA 村田きよみ			21:00
21:00			ミドル	20:45～21:30 グループファイト 金子裕			アクティブ	
	21:20～21:40 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ	21:20～21:40 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ	21:15～21:45 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ		21:45～22:05 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ		ダンス	
22:00							コンディショニング・調整	22:00
							ヨガ	
23:00							有料スクール	23:00
	ソフト ← おおよそ、心拍数100拍/分くらいまでの運動強度のプログラムとなります。						ゴールドジム立川東京 042-540-3131	
	ミドル ← おおよそ、心拍数120拍/分前後の運動強度のプログラムとなります。							