

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)	
	ウェスト	東中野	ウェスト	東中野	ウェスト	東中野	ウェスト	東中野	ウェスト	東中野	ウェスト	東中野	ウェスト	東中野
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN
7:30	第3月曜 休館	第2月曜 休館												
8:00														
8:30														
9:00														
9:30														
10:00														
10:30														
11:00	Gyoga 10:30~11:30 枝村美郷	ZUMBA 10:30~11:30 斉田美穂	STEP&シェイプ 10:45~11:30 佐藤慎介	Gyoga 10:30~11:15 小林啓子	STEP&シェイプ 10:30~11:30 里見一成	ピギナーワーク 10:30~11:15 小林謙	エアロシェイプ 10:30~11:30 野崎雄一	RITMOS 10:30~11:15 佐藤慎介	エアロシェイプ 10:30~11:30 松田有希子	10:30~11:00 GGX	ZUMBA 10:30~11:30 KAZKO	STEP&シェイプ 10:40~11:25 久野野郎	STEP&シェイプ 10:30~11:30 hirocky	ハートオブヨガ 9:55~10:55 島田美映
11:30														
12:00	スタートSTEP &シェイプ 11:45~12:45 丸谷陽佑	Group Power 11:40~12:25 岡田有加	エアロシェイプ 11:45~12:45 佐藤慎介	STEP&シェイプ 11:25~11:55 GGX	RITMOS 11:45~12:45 佐藤慎介	Gyoga 11:30~12:30 小林謙	RITMOS 11:45~12:45 中川正博	B-make ~Walking~ 11:25~12:10 佐藤慎介	STEP&シェイプ 11:45~12:45 松田有希子	RITMOS 11:15~12:15 守屋直樹	Gyoga 11:45~12:45 克	エアロシェイプ 11:35~12:35 尾崎全子	RITMOS 11:40~12:25 中川正博	ZUMBA 11:10~12:00 米山充彦
12:30														
13:00														
13:30	STEP&シェイプ 13:00~14:00 綾部奈緒子	エアロシェイプ 12:35~13:20 hirocky	B-コンシャス 12:55~13:40 鈴木優子	エアロシェイプ 13:00~13:45 丸谷陽佑	スタートSTEP &シェイプ 13:00~13:45 佐藤慎介	Group Power 12:45~13:30 田子内敦	JAZZ DANCE 13:00~14:00 林芳憲	Gyoga 12:20~13:05 池田純子	ピギナーワーク &シェイプ 13:00~13:45 nao	バレエ 12:25~13:25 一色潔	ビューティーコア ストレッチ 13:00~13:45 小山内映子	ラテンエアロ 12:45~13:45 尾崎全子	Gyoga 12:40~13:40 瑠美	JAZZ DANCE 12:50~13:50 KENSHI
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														
23:30														
24:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE

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。

- ・全てのレッスンを強度の低い息の上がらない穏やかなレッスンに変更させていただきます。
- ・人数制限は継続させていただきます。
- ・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・頻繁の声出しはお控えいただきますようお願い致します。
- ・ハイタッチや握手等のスキンシップはお控えいただきますようお願い致します。

<店舗情報>

■ウェスト
中野区中野 4-3-1
サンクォレタワー 3F
Tel. 03-5318-7351

■東中野
中野区東中野 5-1-1
unison モール内
Tel. 03-5348-6500

月曜~金曜: 7:00~23:30
土曜: 7:00~23:30
日曜: 9:00~20:00
祝日: 各曜日の営業時間
※第3月曜は休館日です。

月曜~金曜: 7:00~23:30
土曜: 7:00~23:30
日曜: 9:00~20:00
祝日: 9:00~20:00
※第2月曜は休館日です。

【色分け早見表】

エアビクス系	コンディショニング系	リラクゼーション系
ダンス系	有料レッスン	

【マーク説明】

- 👉 初心者向けレッスンです。
- 📄 整理券配布プログラムはオンラインWeb予約となっております。(オンライン予約定員7割)

【注意事項】

- ・レッスン開始後10分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。
- ・スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・代行情報及び祝日スケジュールは、館内告知・Web情報をご覧ください。

GOLD'S GYM 公式ウェブサイト
http://www.goldsgym.jp

NTT docomo Iモード対応サイト
http://www.goldsgym.jp/I/

情報満載!! ご覧ください!!