



# STUDIO SCHEDULE

## CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™ GOLD'S GYM HARAJUKU AREA \*\*2018.09.17\*\*

スケジュールは急遽変更になる場合もあります。予めご了承ください。WEB代行告知を参照してください。

	2018.9.17				2018.9.17			
	HARAJUKU ANNEX		HARAJUKU TOKYO		OMOTESANDO TOKYO		SHIBUYA TOKYO	
	常温	溶岩	3階	B2階	2階	3階	1ST	2ND
8:00	朝パウロヨガ 7:15-8:15 美嘉	Woman Only WEB予約可					【整理券配布オンライン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。整理券はレッスン開始2時間前に配布します。 (原宿東京店平日18:00以降開始レッスンのみに限り全て17:30~配布) 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。	
9:00						9:00 OPEN		
10:00	ヨガ2 10:00-11:00 asami	ヨガ2 9:00-10:00 美嘉				有料マルチステップ予約方法 2018/8/27より 表参道東京店フロントにてご入金の上、予約開始。 13:00石川マルチ→11:00より開始 20:00hirockyマルチ→18:00より予約開始 ご入金後のキャンセル返金は出来ませんので予めご了承ください。		
11:00			体幹エクササイズ bodyART 11:00-11:45 松澤 泉美		フリースタイル 10:45-11:45 MIHO	ZUMBA 10:45-11:45 大浦 透		
12:00	ピラティス 11:15-12:00 asami				オリジナルステップ (初中級) 12:00-12:45 石川 広明	メガダンス 12:00-12:45 鈴木 宏亮		
13:00	Reebok △ ボディワーク 12:15-13:15 シエカ	フローヨガ 12:15-13:15 SHIORI	ファットバーン 12:00-12:45 松澤 泉美		予約制 有料マルチステップ 【デカ台】 中級レベル 13:00-14:15 石川 広明 定員20名	ダンス エアロピクス 13:00-14:00 鈴木 宏亮	ジャズダンス 入門 12:45-14:00 柴 一也	
14:00	Reebok △ ストララヨガ 13:30-14:30 今井 祐子		オリジナル エアロ中級 13:00-14:00 村田 きよみ		1200円(税別) ステップ2 14:30-15:30 舟山 若菜	整/45 YOGA 14:30-15:15 momo	ハレエ入門 14:15-15:15 河野 由佳	
15:00		カーディオ キックボクシング &ストレッチ 14:45-15:45 ヨシ	オリジナル ステップ中級 14:15-15:15 長瀬 朝子			整/45 RITMOS 14:15-15:15 金瀬 聡美		
16:00			シェイプアップ トレーニング 15:30-16:15 浜中 健次			整/45 アシュタンガヨガ フルプライマリー 15:30-17:00 momo	【有料】 ハレエ初級 スキルアップ 15:25-16:40 河野 由佳	
17:00			ストレッチボール 16:30-17:00 浜中 健次				1500円(税別)	
18:00								
19:00	ヨガ2 19:00-20:00 来夏	ボディメイク 19:00-20:00 赤沼 由桂	骨盤 ストレッチナビ 18:40-19:40 浜中 健次		整/45 ステップ2 18:45-19:45 阿部 日佐子			
20:00			おなか引き締め 19:50-20:20 浜中 健次		予約制 有料マルチステップ 固定3台[↑] 初中級レベル 20:00-21:15 hirocky 定員14名	20:00CLOSE		
21:00	ZUMBA 20:15-21:15 ブトゥリ	ヨガ1 20:30-21:15 来夏	整/30 ステップ1 &シェイプ 20:50-21:50 中安 佑介		1200円(税別)			
22:00		パウロヨガ1 21:30-22:15 代行業を ご確認ください			22:00CLOSE			
原宿東京ANNEX店,原宿東京店は祝日も通常営業です。								



# STUDIO SCHEDULE

## CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™ GOLD'S GYM HARAJUKU AREA \*\*2018.09.24\*\*

スケジュールは急遽変更になる場合もあります。予めご了承ください。WEB代行告知を参照してください。

	2018.9.24				2018.9.24			
	HARAJUKU ANNEX		HARAJUKU TOKYO		OMOTESANDO TOKYO		SHIBUYA TOKYO	
	常温	溶岩	3階	B2階	2階	3階	1ST	2ND
8:00	朝バウヨガ 7:15-8:15 美嘉	Woman Only WEB予約可					【整理券配布オンライン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。整理券はレッスン開始2時間前に配布します。 (原宿東京店平日18:00以降開始レッスンのみに限り全て17:30~配布) 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。	
9:00						9:00 OPEN		
10:00	ヨガ2 10:00-11:00 asami	ヨガ2 9:00-10:00 美嘉				有料マルチステップ予約方法 2018/9/3より 表参道東京店フロントにてご入金の上、予約開始。 15:45舟山マルチ→11:00より開始 20:00hirockyマルチ→18:00より予約開始 ご入金後のキャンセル返金は出来ませんので予めご了承ください。		
11:00			体幹エクササイズ bodyART 11:00-11:45 松澤 泉美		JAZZ FUNK 10:45-11:45 風間 文		オリジナル エアロ初級 10:45-11:45 武井 亮子	
12:00	ピラティス 11:15-12:00 asami				整/45 シェイプアップ ローインパクト 12:00-13:00 石川 広明		メガダンス 12:00-12:45 鈴木 宏亮	
13:00	Reebok △ ボディワーク 12:15-13:15 シエカ	フローヨガ 12:15-13:15 SHIORI	ファットバーン 12:00-12:45 松澤 泉美		整/45 ステップ1 &シェイプ 13:15-14:15 石川 広明		整/45 RITMOS 新曲発表会 13:00-14:00 臥雲 由希子 鈴木 宏亮	
14:00	Reebok △ ストララヨガ 13:30-14:30 今井 祐子		オリジナル エアロ中級 13:00-14:00 村田 きよみ		整/45 ステップ2 14:30-15:30 舟山 若菜		整/45 ボルトブラ 14:15-14:45 臥雲 由希子	
15:00		カーディオ キックボクシング &ストレッチ 14:45-15:45 ヨシ	ダンスエアロ 14:15-15:15 Rina			ヨガ 14:30-15:15 momo 入れ替えなし 15:15-15:30入室可能	バレエ入門 14:15-15:15 河野 由佳	
16:00			シェイプアップ トレーニング 15:30-16:15 浜中 健次		予約制 有料マルチステップ 【横T】 初中級レベル 15:45-17:00 舟山 若菜 定員20名		ZUMBA 15:00-16:00 斉田 美穂	
17:00			ストレッチボール 16:30-17:00 浜中 健次				【有料】 バレエ初級 スキルアップ 15:25-16:40 河野 由佳 1500円(税別)	
18:00			整/40 RITMOS 新曲発表会 17:15-18:15 茂木 紀子 SAYO					
19:00			骨盤 ストレッチナビ 18:40-19:40 浜中 健次		整/45 ステップ1 18:45-19:45 hirocky			
20:00	ヨガ2 19:00-20:00 来夏	ボディメイク 19:00-20:00 赤沼 由桂			予約制 有料マルチステップ 固定2台 【逆(カギカッコ)】 初中級レベル 20:00-21:15 hirocky 定員18名		20:00CLOSE	
21:00	ZUMBA 20:15-21:15 山口 満喜	ヨガ1 20:30-21:15 来夏	かんたんストリートジャズ 19:50-20:35 菊池 真由美					
22:00		パワーヨガ1 21:30-22:15 山口 満喜	整/40 ランゲージ 20:50-21:50 菊池 真由美					
			おなか引き締め 22:00-22:30 浜中 健次					
	原宿東京ANNEX店,原宿東京店は祝日も通常営業です。					22:00CLOSE		