



FUCHU TOKYO スタジオ&ジムスケジュール STUDIO&GYM SCHEDULE

2012.1~



	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	[土] SAT	[日] SUN	
	7:00 OPEN							
	STUDIO	マットSTUDIO	STUDIO	マットSTUDIO	STUDIO	マットSTUDIO	STUDIO	
8			<p>初心者でも安心してご参加頂けます。</p> <p>有料スクール このマークのみ有料クラスとなります。</p> <p>整 整理券配布のプログラム (定員35名) クラス開始2時間前からフロントにて配布いたします。 整理券配布待ちの際はマナーを守りましょう。 整理券配布時間の30分以上前から並ぶことは禁止とさせていただきます。</p> <p>整 前月から変更があったクラスです。</p>					
9								
10	10:00-11:00 オリジナルSTEP (中上級) 【末次 結】	10:15-11:00 フィギュアロビクス 【高木 緑】	10:15-11:15 レギュラーSTEP 【大畑淳一】	10:00-10:50 ヴォーカリズム 【VOICE】 トレーニング 【玉澤明人】	9:50-10:50 コアエクササイズ 【萩原聖人】		10:10-11:10 オリジナルエアロ (中級) 【大浦透】	
11	11:15-12:15 ヨガ 60 【松田愛子】	整 11:15-12:15 オリジナルSTEP (中上級) 【栗島直也】	11:30-12:00 ビギナーウォーク 【大畑淳一】	11:05-11:50 ZUMBA 【熊谷千尋】	11:00-12:00 フラダンス 【穂積好美】		11:20-12:05 ZUMBA 【大浦透】	
12	12:30-13:15 フィギュアロビクス 【ロビ】 【森村康代】	12:30-13:15 レギュラー45 【栗島直也】	12:15-13:00 キックボクシングEX 【担当者未定】	12:05-12:50 ビギナーSTEP 【担当者未定】	12:15-13:15 ファットバーン 【丹 憲一】	11:55-12:55 ヨガ 60 【atsu】	12:15-13:15 ベリーダンス 【ナグワ】 (ニコル組)	
13	13:30-14:30 レギュラーSTEP 【土方園子】	13:25-14:25 BODYコンディショニング ヨガ 【一戸弘美】 定員: 15名	13:15-14:45 ヨガ 45 【担当者未定】	13:05-14:05 パワーヨガ 60 【一戸弘美】	整 13:30-14:30 オリジナルSTEP (中級) 【海野孝行】	13:10-14:10 レギュラーSTEP 【木村淳】	13:30-14:15 JAZZ DANCE ベージク 【KENSHI】	
14		14:15-15:00 バレエ ビギナー 【高岡優貴】						
15						14:40-15:25 キックボクシングEX 【佐久間佳陽】	14:35-15:20 レギュラー45 【大畑淳一】	
16					有料スクール 15:50-16:50 エイベックスダンスマスター リトルキッズ	15:40-16:10 ストレッチ 【ほぐし】 【佐久間佳陽】	15:30-16:30 オリジナルSTEP (中級) 【大畑淳一】	
17	第3月曜のみ 17:00 OPEN	有料スクール 16:30-17:30 エイベックスダンスマスター キッズ スターター	有料スクール 16:30-17:30 格闘技スクール 極真会館 増田道場 少年1	有料スクール 17:00-18:00 エイベックスダンスマスター キッズ ベーシック	有料スクール 17:00-18:00 エイベックスダンスマスター キッズ ベーシック	有料スクール 16:30-17:30 格闘技スクール 極真会館 増田道場 少年1	有料スクール 16:30-17:15 フィギュアロビクス 【ロビ】 【森村康代】	
18		有料スクール 17:40-18:40 エイベックスダンスマスター キッズ ノービス	17:50-19:00 格闘技スクール 極真会館 増田道場 少年2	有料スクール 18:05-19:05 エイベックスダンスマスター キッズ ノービス	有料スクール 18:05-19:05 エイベックスダンスマスター キッズ ノービス	17:50-19:00 格闘技スクール 極真会館 増田道場 少年2	有料スクール 17:30-18:30 エイベックスダンスマスター キッズ ベーシック	
19	19:15-20:00 バレエ ビギナー 【高岡優貴】	有料スクール 19:00-21:00 格闘技スクール クロスポイント 柔術 (19:00~) キック 入門クラス (19:30~)	18:45-19:45 nani Aloha 【三瀬 恵】	有料スクール 19:30-20:30 格闘技スクール クロスポイント フリーマット キック 入門クラス	有料スクール 19:15-20:15 ヨガ 60 【一戸弘美】	18:30-19:30 ファットバーン 【海野孝行】	有料スクール 18:00-19:30 エイベックスダンスマスター ティーン ベーシック	
20	整 20:20-21:20 オリジナルSTEP (中上級) 【栗島直也】	20:00-21:00 パワーヨガ 60 【松田明子】	20:00-21:00 BODY FLEX 【FUJ1】	20:30-21:15 フィギュアロビクス 【森村康代】	20:30-21:15 フィギュアロビクス 【森村康代】	整 19:45-20:45 オリジナルSTEP (中級) 【海野孝行】	有料スクール 18:50-20:20 エイベックスダンスマスター ティーン スターター	
21	21:00-22:00 格闘技スクール クロスポイント フリーマット キック 初級クラス	21:15-22:15 HIP HOP (初中級) 【小川ゆり】	21:10-21:55 JAZZ DANCE 【FUJ1】	21:00-22:00 格闘技スクール クロスポイント フリーマット キック 初級クラス	21:00-22:00 格闘技スクール クロスポイント フリーマット キック 初級クラス	19:30-21:00 格闘技スクール 極真会館 増田道場 一般クラス	有料スクール 20:00-20:30 格闘技スクール 増田道場 自主練習	
22	22:00-22:30 格闘技スクール クロスポイント 自主練習			22:00-22:30 格闘技スクール クロスポイント 自主練習	22:00-22:30 格闘技スクール クロスポイント 自主練習	20:00-20:30 格闘技スクール 増田道場 自主練習	20:00 CLOSE GOLD'S GYM FUCHU TOKYO 東京都府中市宮西町1-4-1 フラコ第8ビル 4・5階 042-352-2626 営業時間のお知らせ 24時間営業 月曜日 7:00~OPEN (第3月曜のみ 17:00~OPEN) 日曜日 20:00 CLOSE ※スケジュールは、変更する場合がございますが 御座いますので予めご了承下さい。 ※代行情報及び祝日のスケジュールは、 館内告知・web情報をご覧ください。	
23						20:30-21:00 格闘技スクール クロスポイント 自主練習		
24						20:30-22:00 エイベックスダンスマスター ティーン ノービス		
						21:00-23:00 格闘技スクール クロスポイント 柔術 キック 入門クラス キック 初級クラス		

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/

ゴールドジム府中東京 Blog
http://ameblo.jp/gg12626/

情報満載!!ご観下さい!!