NORTH TOKYO STUDIO SCHEDULE/ノース東京

GOLD'S GYM

GOLD'S GROUP GGX EXERCISE

	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	[土] SAT	[日] SUN
8					スタジオ / 格闘技スタジオ		
					7:10-8:10 モーニングヨーガ 高麗 由紀子		
9	スタジオ / 格闘技スタジオ	スタジオ / 格闘技スタジオ	スタジオ / 格闘技スタジオ	スタジオ / 格闘技スタジオ	9:00-10:00 バランスヨーガ 高麗 由紀子	スタジオ / 格闘技スタジオ	スタジオ / 格闘技スタジオ
10				10:00-11:15 ヨーガ 佐藤 悌子	10:15-11:05 ステップ1.5 依田 直也		9:45-11:00 ヨーガ75 高麗 由紀子
11	10:30-11:45 YOGA75 代行(高麗由紀子)	内容変 10:30-11:30 STEP1.5 依田 賢	10:45-11:30 シェイプエアロ 根井 豊			10:30-11:30 ステップ1&シェイプ 阿部 宏美	有料 10:30~11:30 空手(キッズ) 10:30~12:00 空手(一般)
12	11:55-12:40 ベーシックローインパクト 近藤 萌光	11:40-12:25 ボディーシェイプ 山崎 明美	11:45-12:30 ZUMBA 根井 豊	11:30-12:30 ボディーメンテナンス 原村 充子	11:20-12:05 シェイプエアロ 依田 直也	11:45-12:45 レギュラー 望山 典典	11:15-12:05 ステップ1 中谷 友里
13	12:55-13:55 スタートSTEP&ストレッチ 近藤 萌光	12:40-13:25 エアロDANCE Mix 山崎 明美	12:45-13:30 ビギナーウォーク 根井 豊	13:15-14:15 パワージョグ 星見 一成	12:20-13:20 スタートSTEP&シェイプ 阿部 宏美	13:00-14:30 ストリートダンス 有料	12:15-13:15 レギュラー 中谷 友里
14	14:10-15:10 LIGHTヨガ+コアα TETSUYA	13:35-14:05 ラテン30 masamiinn 14:10-14:50 ZUMBA40 masamiinn	13:45-14:45 ヨーガ 福田 倫子	14:25-14:45 アロマストレッチ 星見 一成	13:35-14:35 ビギナージョグ&ストレッチ 阿部 宏美		13:30-14:30 パワーロー 山本 恵美子
15		15:00-16:00 ボディインパクト 鎌島 ゆりえ	15:00-16:00 ステップ1&シェイプ 堀下 千景	15:00-16:15 バレエ 一色 憲	14:50-15:50 ステップ1&シェイプ 五十嵐 亮	14:45-15:45 サーキットエアロ 米田 由紀子	14:45-15:30 ボール&ボディコーディネーション 山本 恵美子
16						16:00-17:00 ピラティス~ビギナー~ 米田 由紀子	15:45-16:15 GGX STAFF
17			有料 16:30~17:30 KIDSレスリング KIDSスクール				有料 14:30~17:30 ストライプル(通常) 17:00-18:00 JAZZ DANCE MIO
18			17:30-18:30 エイベックスダンスマスター	有料 17:50~18:50 子供体操教室		17:30-18:30 レギュラー 近藤 萌光	有料 18:00~20:00 テコンドー 18:15-19:25 エキサイティングボクシング 鈴木 敏和
19	19:30-20:30 パワーロー 佐々木 弘美	19:15-20:15 バランスヨーガ 高麗 由紀子	19:15-20:00 ファットバーン(ハイ&ロー) 吉谷 優子	19:15-19:45 ウォームアップ&ケアストレッチ 佐々木 弘美	19:00-19:40 ボディーメイク40 堀本 恵子	18:45-19:45 スタートSTEP&アロマストレッチ 近藤 萌光	
20	有料 20:00~21:15 ストライプル(通常クラス)	定員16名 20:30-21:15 ストライクボクシング BRAFT 池田原央子	20:15-21:15 ステップ2 吉谷 優子	有料 20:00~21:15 ストライプル(通常クラス) 20:00-21:00 ステップ2 佐々木 弘美	19:50-21:05 バレエ 一色 憲	20:00-21:15 JAZZ DANCE 出原 琉織	20:00 CLOSE
21	20:45-21:45 HIP HOP YUMI 有料 21:30~22:30 ストライプル(初心者)	21:00~22:00 リアルキック		有料 21:30~22:30 ストライプル(初心者) 21:15-22:15 HIPHOP JAZZ 長谷川 はるか	有料 20:00~21:45 ストライプル(実術研究クラス)	21:15-22:15 JAZZ DANCE 一色 憲	有料 20:30~22:00 隔週で実施 ※奇数 初心者 ※偶数 総合格闘技
22		21:40-22:30 カラダ改造塾 吉原 成夫	21:30-22:30 JAZZ DANCE 松崎 千恵				
23							
	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	

東京都豊島区北大塚2-24-20
永信ビル3F 03-3917-9434

2012/2月