



EAST TOKYO

スタジオスケジュール
STUDIO SCHEDULE

2012/3



	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	[土] SAT	[日] SUN
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN		
8:00	♥ 初級者向 クラス						
9:00			8:00-9:00 骨盤調整EX 洪 仁順			9:00 OPEN	
10:00			10:30-11:30 ラウンドボクシング スクール 角田 誠 2F格闘技スタジオ				10:00 OPEN
11:00	10:30-11:30 プラチナ会員 メンテナンス ストレッチ 松好 致加子	11:30-12:30 FREE STYLE JAZZ 瀧美 直也			10:30-11:30 プラチナ会員 プラチナほっとEX 小山内 映子	10:15-11:15 ラテンエアロ 遠藤 靖雄	10:30-11:30 ヨガ 粕谷 あゆみ
12:00		12:45-13:30 ダンスMIXエアロ 瀧美 直也	12:00-12:45 ダンスエアロ 千葉 真由美	12:30-13:15 シェイプアップ サーキット45 山下 奈智	11:45-12:15 スタジオ紹介30 小山内 映子	11:30-12:15 レギュラーエアロ 45 新井 香織	11:40-12:10 ビギナーウォーク 田中 大海
13:00	13:15-14:00 レギュラー45 城谷 崇仁	13:45-14:30 やさしいステップ &ストレッチ 遠藤 靖雄	13:00-13:45 ポルドブラ 千葉 真由美	13:30-14:15 ラテン エアロ45 山下 奈智	13:00-14:15 オリジナル ジョグ75 今村 彩子	12:30-13:30 レギュラーステップ 新井 香織 整理券	12:20-13:05 レギュラーステップ45 田中大海 整理券
14:00	14:15-15:00 チャレンジステップ 城谷 崇仁 整理券		14:00-15:15 オリジナル エアロ75 宮沢 美登里	14:30-15:30 オリジナルエアロ ダンスMIX 中川 正博	14:30-15:30 オリジナルステップ 今村 彩子 整理券	13:45-14:45 パワーロー 今村 彩子	13:15-14:15 チャレンジステップ 田中 大海 整理券
15:00		有料スクール ジュニア ダンススクール 幼児 15:30-16:30 小学1年生~3年生 16:30-17:30 小学4年生 ~中学3年生 17:30-18:30	15:30-16:30 パワーロー 石川 広明			15:00-16:00 マットピラティス 茅原 章代	14:25-14:55 ボディメンテナンス ストレッチ30 久野 聡郎
16:00					バレエ 有料スクール 16:00~16:45 幼児プレバレエ 16:50~17:50 幼児クラス5歳以上 17:40~18:50 初級クラス 小学校1年生以上	16:15-17:05 nani Aloha50 前野 光治	15:00~16:00 レギュラーエアロ 久野 聡郎
17:00			GOLD'S GYM公式ウェブサイト http://www.goldsgym.jp NTTDocomo Iモード対応サイト http://www.goldsgym.jp/i/			17:15-18:05 チャレンジ ステップ50 大島さやか 整理券	16:10-17:20 バレエ ワークアウト70 一色 潔
18:00						17:30-18:30 ジャズダンス 鈴木 真由	
19:00	19:10-20:10 ジャズダンス しんDO	19:00-20:00 エアロサーキット NAO	18:50-19:40 ヨガ50 塚本 直子	19:00-20:00 パワーロー 今村彩子	19:00-19:45 ピラティス 鈴木 優子	18:15-19:15 レギュラーエアロ 田澤 有貴秀	
20:00	20:20-21:20 チャレンジステップ 小島 真由美 整理券	20:15-21:15 レギュラーステップ 桜井 志奈 整理券	19:50-20:20 レギュラーエアロ30 今吉 誠一	20:15-21:15 オリジナルステップ 今村 彩子 整理券	19:55-20:25 エアロピクス30 鈴木 優子	19:30-19:45 GGX ラストの腹筋	20:00 CLOSE
21:00	21:30-22:30 ローインパクト 初中級 江藤 万理	21:25-22:25 ダンスMIXエアロ 初級 久高 勝巳	20:30-21:15 チャレンジステップ 今吉誠一整理券		20:35-21:20 レギュラーエアロ 石川 広明	19:50-20:05 リラックス ストレッチポール GGX	
22:00			21:25-22:25 FREE STYLE JAZZ初級 瀧美 直也	21:30-22:15 筋コン&ボーイング 45 宮野 成夫	21:35-22:20 チャレンジステップ 石川広明整理券	20:10-20:25 カラダリセット ストレッチポール GGX	EAST TOKYO 03-3645-9434 営業時間 月曜~金曜 7:00~23:00 ☆第3月曜休館 但し祝日の場合は 10:00~20:00
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	土曜 9:00~23:00 日曜・祝日 10:00~20:00

エアロステップ初級

エアロステップ上級

ダンス系

格闘技系

スケジュールは変更することがございます。ご了承ください。

エアロステップ中級

リラクゼーション系

筋コンディショニング

スケジュール変更及び祝日スケジュールは館内告知・Webをご覧ください。

プラチナ会員

58歳以上のプラチナ会員様専用のクラス

GGX

トレーナー担当クラス