



# WEST TOKYO HIGASHINAKANO TOKYO

# スタジオスケジュール 2012.3~



	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
	ウエスト	東中野	ウエスト	東中野	ウエスト	東中野	ウエスト	東中野
9	<p>初心者でも安心してご参加頂けます。</p> <p>整理券配布のプログラム (定員 ウェスト30名/東中野40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。</p> <p>平日18時以降開始のプログラムは18時より配布致します。</p> <p>チェックイン後に整理券を受け取って下さい。(ビジターの方はビジター料金お支払後)</p> <p>整理券配布待ちの際はマナーを守りましょう。</p> <p>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頂いております。</p> <p>事前予約制の有料レッスンです。詳細は別POPをご覧ください。</p> <p>スタジオ前にてレッスン開始15分以上前に並ぶ事は禁止とさせて頂いております。</p> <p>並び方についてはスタッフの指示に従ってください。</p>				9:00 OPEN		9:00 OPEN	
10	第3月曜休館	第2月曜休館						
11	10:30-11:00 スタートSTEP 【土方園子】	10:30-11:30 オリジナルSTEP 【桜井志奈】	10:30-11:30 ピラティス 【鈴木優子】	10:30-11:15 ビギナーワーク 【今吉映一】	10:30-11:15 B-make ~walking~ 【佐藤慎介】	10:30-11:30 ファットバーン 【松田有希子】	10:30-11:00 GGX	
12	11:15-11:45 ビギナーワーク 【土方園子】	11:40-12:10 ビギナーワーク 【鈴木優子】	11:40-12:10 ビギナーワーク 【鈴木優子】	11:30-12:30 ヨガ 【小林麗】	11:25-12:10 ビギナージョグ 【佐藤慎介】	11:15-12:15 RITMOS 【五十嵐亮】	11:00-11:30 GGX	
13	11:30-12:30 スタートSTEP &シェイプ 【高田慶】	12:00-13:00 ZUMBA 【矢野かずみ】	12:20-13:05 STEP 1 【今村彩子】	12:45-13:30 GGX	11:45-12:45 RITMOS 【遠藤悦夫】	11:45-12:45 STEP 2 【松田有希子】	11:45-12:45 ピラティス 【一瀬武士】	
14	12:45-13:30 レギュラー 【海野孝行】	13:15-14:15 STEP 1 &シェイプ 【安井綾子】	13:00-14:00 シンプルSTEP 【佐藤慎介】	13:45-14:30 STEP 1 【海野孝行】	12:20-13:05 オリジナルエアロ 【村上雅俊】	13:00-13:45 ビギナーワーク &シェイプ 【nao】	11:40-12:40 ビギナーワーク &シェイプ 【塚家上】	
15	13:45-14:45 STEP 2 【海野孝行】	14:30-15:30 ヨガ 【一瀬武士】	14:15-15:00 ビギナージョグ 【佐藤慎介】	14:40-15:30 レギュラー 【海野孝行】	13:15-14:15 JAZZ DANCE 【林芳雄】	13:45-14:35 nani Aloha 【山崎照夫】	11:40-12:25 RITMOS 【中川正博】	
16	15:00-16:00 Body Mind Breath 【Megumi】	15:10-15:40 ビギナーワーク 【鈴木優子】	14:30-15:30 HIP HOP 【YUKO】	15:15-16:15 STEP 1 &シェイプ 【城谷崇仁】	14:30-15:00 GGX	14:00-14:45 ピラティス 【野村佳世】	12:30-13:30 パワーローインパクト 【相原萌絵】	
17	15:45-16:45 ラテンエアロ 【滝見公貴】	15:50-16:50 ヨガ 【今村彩子】	15:10-15:40 ビギナーワーク 【鈴木優子】	15:45-16:45 STEP FORCE BASIC 【相原正人】	14:30-15:00 GGX	13:55-14:35 STEP 2 【野村佳世】	12:40-13:40 ヨガ 【光明】	
18	17:30-18:15 ダブルダッチ	18:00-18:20 GGX	17:00-18:00 エイバックス	17:00-18:00 エイバックス	16:00-16:30 アロマストレッチ 【野村佳世】	14:45-15:45 STEP 2 【山崎照夫】	12:50-13:50 ヨガ 【井上裕史】	
19	18:30-19:30 ヨガ 【松原由香】	18:45-19:45 STEP FORCE BASIC 【相原正人】	18:00-19:00 エイバックス	18:30-19:30 パレート 【一色謙】	16:30-17:15 プレキップパレート (幼稚園・年中・年長)	15:00-15:50 STEP 1 【野村佳世】	13:50-14:50 JAZZ DANCE 【ARMY】	
20	19:40-20:40 オリジナルSTEP 【松原由香】	19:55-21:10 パレート (初級) 【芝岡紀斗】	19:15-20:00 STEP 1 【遠辺圭一】	19:40-20:40 ベリダンズ入門 【Gina】 (ニコール組)	17:20-18:30 キッズパレート (小学生以上)	16:00-16:30 STEP 2 【山崎照夫】	13:50-14:50 JAZZ DANCE 【ARMY】	
21	20:50-21:20 ビギナーワーク 【城谷崇仁】	21:00-22:00 CLUB JAZZ 【FUJI】	20:15-21:15 パワーヨガ 【遠辺圭一】	20:50-21:35 シェイプアップローインパクト 【久高勝巳】	18:00-19:00 エイバックス	15:55-16:55 STEP 1 【阿部宏美】	13:50-14:50 JAZZ DANCE 【ARMY】	
22	21:30-22:15 STEP 1 【城谷崇仁】	22:30-22:45 GGX	21:15-22:15 ファットバーン 【佐藤慎介】	21:30-22:15 シェイプアップローインパクト 【岡崎全子】	18:30-19:30 パレート 【一色謙】	15:00-16:00 パワーワーク 【塚家上】	13:50-14:50 JAZZ DANCE 【ARMY】	
23	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	

WEST TOKYO 東京都中野区中野4-3-1 東急ストア3F 03-318-7351

HIGASHINAKANO TOKYO 東京都中野区東中野5-1-1 unisonモール内 03-5348-6500

営業時間のお知らせ

月~金曜日 7:00~23:30

※ウエスト 第3月曜休館

※東中野 第2月曜休館

土曜 9:00~23:30 ウェスト

7:00~23:30 東中野

日曜日/祝日 9:00~20:00



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

HYT 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!!

※スケジュールは、変更する場合がございますので予めご了承下さい

※代行情報及び翌日スケジュール