



EAST TOKYO

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE 2011/10



	[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	7 変更	
8:00	初級者向 クラス		8:00-9:00 骨盤調整EX 洪仁順			8 変更	
9:00						9 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 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	NEW 変更 11:45-12:30 ダンスエアロ 千葉 真由美		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					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 NEW 変更 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	12:45-13:30 ダンスMIXエアロ 瀧美 直也	12:45-13:30 ボルドブラ 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	変更	12:30-13:30 レギュラーステップ 新井 香織 整理券	12:20-13:05 NEW 変更 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	13:45-14:30 やさしいステップ & ストレッチ 遠藤 靖雄 変更	NEW 変更 14:00-15:15 オリジナル エアロ75 宮沢 美登里	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		13:15-14:15 変更 チャレンジステップ SATOSHI 整理券
15:00		有料スクール ジュニア ダンススクール		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	14:25-15:10 変更 ポディメンテナン ストレッチ SATOSHI
16:00		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	15:20-16:00 NEW 変更 レギュラーエアロ 40 久野聡郎
17:00	第3月曜のみ 17:00 OPEN		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/		16:00-16:45 パレエ 有料スクール 幼児プレパレエ 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	16:10-17:20 パレエ ワークアウト70 一色 潔
18:00						17:15-18:05 チャレンジ ステップ50 大鳥さやか 整理券	17:30-18:30 変更 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	19 変更
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	
21:00			20:30-21:15 チャレンジステップ 今吉誠一 整理券	変更	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 ストレッチボール GGX	20:00 CLOSE
22:00	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	21:25-22:25 FREE STYLE JAZZ初級 瀧美 直也	21:30-22:15 筋コン&ボーリング 45 宮野 成夫 変更	21:35-22:20 レギュラーステップ 石川広明 整理券	20:10-20:25 カラダリセット ストレッチボール 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 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 リラックスセッション系 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