GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 四ツ谷東京 2026年11月～

月（MON）
7:00 OPEN（第2月曜休館日）

- ヨガ 10:00～11:00 丸島怜子
- ＳＴＥＰ1.5 11:30～12:15 岡部和彦
- オリジナルエアロ（中級） 12:30～13:30 岡部和彦
- オリジナルエアロ（中級） 13:45～14:45 江村浩二
- 整理券 STEP1 15:00～16:00 江村浩二
- バレエ入門 16:20～17:20 佐世義寛
- 有料スクール バレエ（基礎） 17:30～18:45 佐世義寛
- ヨガ 19:00～20:00 SHIORI
- 整理券 STEP2 20:10～21:10 片岡千鶴
- 有料レッスン1,650円 マルチステップ 21:20～22:20 第1週目偶数月のみ開催（当日2時間前より受付） 片岡千鶴（定員14名）

火（TUE）
7:00 OPEN

- 整理券 ＳＴＥＰ1.5 10:45～11:45 中安佑介
- オリジナルエアロ（中上級） 12:00～13:00 馬場
- 整理券 メガダンス 13:15～14:15 高橋奈津
- 整理券 ＺＵＭＢＡ 14:30～15:15 高橋奈津
- ストレッチヨガ 15:25～16:25 SAYAKA
- 有料スクール キッズバレエ 16:45～18:45
- ヨガ 19:05～20:05 Mai
- STEP1.5 20:20-21:20 小東勇太

水（WED）
7:00 OPEN

- ヨガ 9:45～10:45 福田あけみ
- ＺＵＭＢＡ 11:00～12:00 プトゥリ
- メガダンス 12:15～13:15 奥津菜々子
- バレエ入門 13:30～14:30 栗原海音
- ↑期間限定枠
- バレエ基礎（バー） 15:30-16:00 田山珠衣
- バレエ基礎（センター） 16:00～16:45 田山珠衣
- 有料レッスン1,320円 バレエ（はじめてのポワント＋ストレッチ） 16:50～17:35 田山珠衣
- 整理券 ｵﾘｼﾞﾅﾙｴｱﾛ（初中級） 第4週ヨガ 19:00～19:45 ななみ
- 整理券 オリジナルエアロ（中級） 20:00-21:00 ななみ

木（THU）
7:00 OPEN

- ヨガ 10:00～11:00 Kana
- ＲＩＴＭＯＳ 11:10～12:10 井口峻輔
- オリジナルエアロ（中級） 12:25～13:25 大江美貴
- オリジナルエアロ（中級） 13:40～14:40 新垣沙知子
- GGX ストレッチ＆コンディショニング 14:55-15:25GGTR
- 有料スクール ガムQヒップホップ キッズダンススクール 17:00～18:00
- 整理券 オリジナルエアロ（中級） 19:00-20:00 片岡千鶴
- 整理券 ＳＴＥＰ1 20:10-20:55 片岡千鶴
- 整理券 ＳＴＥＰ1.5 21:10～22:10 岡部和彦

金（FRI）
7:00 OPEN

- ヨガ 10:20～11:10 Mika
- 整理券 オリジナルエアロ（初中級） 11:25～12:15 清水愛子
- 整理券 STEP1.5 12:30～13:30 清水愛子
- 整理券 ＲＩＴＭＯＳ 13:50～14:50 中村準
- ＺＵＭＢＡ 15:00～15:50 棚澤美香
- 骨盤ストレッチ 16:05～16:55 棚澤美香
- 有料スクール ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 17:05～18:05
- ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 18:05～19:05
- HOUSE DANCE（初級） 19:15～20:15 井内伸幸
- バレエ入門 20:25-21:25 田山珠衣
- 有料レッスン880円 バレエ（入門から基礎へのｽｷﾙｱｯﾌﾟ） 21:35～22:05

土（SAT）
7:00 OPEN

- スタイルアップ バレエエクササイズ 10:30～11:30 宇山たわ
- オリジナルエアロ（中級） 11:45～12:45 岡部和彦
- 整理券 ＳＴＥＰ1.5 13:00～14:00 中安佑介
- 整理券 ＳＴＥＰ1 14:20～15:10 兵藤芽久美
- 整理券 ＳＴＥＰ２ 15:25～16:25 兵藤芽久美
- 整理券 オリジナルエアロ（中上級） 16:40～17:40 ななみ
- 17:55～18:55 ヨガ HINACO
- 整理券

日（SUN）
9:00 OPEN

- 平日・土曜 23:15 日曜 20:00 CLOSE
- ヨガ 10:30～11:30 Mallika
- ｶｰﾃﾞｨｵﾌｨｯﾄﾈｽ ｷｯｸﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 11:45～12:35 沙弥子
- ＺＵＭＢＡ 12:50～13:40 大浦透
- 整理券 ＳＴＥＰ1.5 13:55～14:55 江村浩二
- オリジナルエアロ（中級） 15:05～15:55 江村浩二
- ダンスエアロ 16:10～17:10 和加
- メガダンス 17:25～18:15 和加
- GGX ストレッチ＆コンディショニング 18:40-19:10GGTR

整理券配布オンラインＷＥＢ予約が可能。事前に登録が必要となります。詳細については別POPを参照ください。整理券はﾚｯｽﾝ開始2時間前よりﾌﾛﾝﾄにて配布します。配布時間の15分以上前からお待ちいただくことは出来ません。

スケジュールは都合により変更する場合ございますのでご了承下さい。

- 定員30名　※ステップ28名、バーベル使用クラス20名
- バレエレッスンが2本続いている2本目センターレッスンは1本目バーレッスンご参加の方のみご参加いただけます。
- スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。
- 強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンを見つけてください。

四ツ谷東京店のinstagramをフォローして情報をゲットしよう！

GOLDSGYM.YOTSUYATOKYO

アクティブ　ダンス　コンディショニング・調整　ヨガ　有料スクール