GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE 南大沢東京 2026年11月～

	月（MON）		火（TUE）		水（WED）		木（THU）		金（FRI）		土（SAT）		日（SUN）		
	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN		
7:00															7:00
7:30															7:30
8:00															8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00	すらっとBody ストレッチ 10:00-11:00 上野 さぎり	ボディバランス 9.5 10:00-11:00 MIKA	RITMOS 10:10-11:10 岩田 香織	WEB 12名 店頭 11名 ビューティ ピラティス 10:00-10:45 YUKIKO	DANCE FIT 10:00-11:00 SAYO	ボディメイクヨガ 10:00-11:00 YUKO	ビギナーエアロ 10:00-10:50 楠屋 美千子		RITMOS 10:00-11:00 三嶋 喜美代	すらっとヨーガ 10:30-11:00 NOE	協栄シェイプボクシング 10:00-10:45 工藤 哲也		RITMOS 10:00-11:00 週替わり	エンジョイヨガ 9:45-10:45 イモト	10:00
10:30															10:30
11:00				WEB 12名 店頭 11名 骨盤底筋ヨガ 11:00-12:00 YUKIKO			11月限定 第1.第2 RITMOS 第3.第4 ステップ&ストレッチ (※定員28名) 11:05-12:05	ほぐしストレッチ 11:05-12:15 延本 裕子	第1週～第3週 ソフトヨーガ 第4週～第5週 スロージャズ 11:15-12:15 笠原 直美	ホットヨーガ 11:15-12:15 NOE	K-1FITFIGHT 11:00-12:00 工藤 哲也	WEB 12名 店頭 11名 ピラティス 11:00-12:00 YUKIKO	週替わりレッスン 11:15-12:00		11:00
11:30	定員 28名 ビギナーステップ 11:15-12:00 上野 さぎり		オリジナルダンス 11:25-12:10 岩田 香織		Figure8 11:15-12:15 SAYO	姿勢改善 ピラティス 11:15-12:00 YUKO									11:30
12:00															12:00
12:30	協栄シェイプ ボクシング＆ コンディショニング 12:20-13:20 工藤 哲也	ホットヨーガ 12:20-13:20 渡邊 敬子		呼吸＆フローヨガ 12:25-13:25 塩見 祐也	フラダンス 12:30-13:30 羽島 里砂	ボディメンテナンス 12:30-13:30 広瀬 美智子	整理券レッスン オリジナルダンス (初級) 12:25-12:55 (中級) 13:05-13:45 いづみ ※初級のみの参加 中級からの参加も可	体幹トレーニング＆ストレッチ 12:25-13:15 延本 裕子	レギュラーエアロ 12:30-13:30 村田 きよみ	陰ヨガ 12:30-13:30 Miyuki	定員 30名 やさしいバレエ 12:15-13:15 Shimmy		定員 27名 パワーカーディオ 13:00-14:00 津田 幸子		12:30
13:00			スロー タヒチアン ダンス 12:45-13:30 AI												13:00
13:30															13:30
14:00	ダンス基礎クラス 13:45-14:30 三嶋 喜美代	フリータイム 13:30-18:45	定員 28名 レギュラーステップ 13:45-14:45 松嶋 玲子	フリータイム 14:00-18:45	ソフトヨーガ 13:45-14:45 笠原 直美	フリータイム 14:30-18:45	Free Style 偶数月:JAZZ 奇数月:HIPHOP 14:00-15:00 MiHaelu	ピラティス 13:50-14:50 西野 理映子	ZUMBA 13:45-14:30 市川 みさ子		ジャズ 13:30-14:30 MAHMI	ゆがみ修正ヨガ 14:00-15:00 NOE	ZUMBA 14:15-15:15 工藤 哲也	ピラティス 14:45-15:30 SACHIKO	14:00
14:30															14:30
15:00	有料 1000円 バレエボワントクラス (プレ・基礎初級) 14:45-15:45 Shimmy		やさしいバレエ (バー) 15:00-16:00 土居 葉子		ジャズダンス 15:10-16:10 西野 理映子				有料 1100円 バレエ バリエーション 15:15-16:15 土居 葉子		レギュラーエアロ 14:45-15:30 黒部 美砂子				15:00
15:30												リラックス陰陽ヨガ 15:20-16:20 NOE			15:30
16:00			やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子								WEB 14名 店頭 14名 ステップ2 15:45-16:45 黒部 美砂子			ゆるヨガ 15:45-16:45 SACHIKO	16:00
16:30							有料スクール Trains Cheer Dance リトルクラス 16:15-17:05						ピックルボール 16:00～ 17:30		16:30
17:00			ピックルボール 17:00～ 18:30					フリータイム 15:15-18:30		フリータイム 15:30-18:45					17:00
17:30					有料スクール avex Dance Master HIP-HOPキッズ 17:30-18:30		有料スクール Trains Cheer Dance キッズクラス 17:15-18:15		有料スクール avex Dance Master K-POPキッズ 17:30-18:30		ZUMBA 17:00-18:00 熊倉 香織				17:30
18:00															18:00
18:30							有料スクール Trains Cheer Dance ジュニアクラス 18:25-19:25				定員 27名 ラディカルパワー 18:15-19:15 津田 幸子				18:30
19:00															19:00
19:30	中級エアロ 19:10-20:10 村田 きよみ	ピラティス 19:10-20:10 西野 理映子	ラテンジャズ 19:00-20:00 向井 志保	陰ヨガ 19:15-20:15 NOE	ピックルボール 19:00～ 20:00				定員 28名 レギュラーステップ 19:10-19:55 松嶋 玲子		腹筋シェイプ 19:30-20:00 津田 幸子	フリータイム 17:00-22:00	20:00 CLOSE		19:30
20:00							ZUMBA 19:40-20:40 池森 綾	ピラティス 20:00-20:45 SACHIKO							20:00
20:30		骨盤コンディショニング 20:25-21:10 村田 きよみ	ラテンダンス 20:15-21:00 向井 志保	ホットヨーガ 20:30-21:30 うめ	ラディカルパワー 20:30-21:30 津田 幸子				レギュラーエアロ 20:10-21:00 松嶋 玲子		ボクシング＆ストレッチポール【登録制】 GGX 20:15-21:15		【スタジオ利用上の注意】 ・スタジオレッスンは開始10分以降の入場、また途中退室はお控え下さい。 ・マグマスタジオはレッスン開始以降の入場はご遠慮下さい。 ・スタジオ内へはレッスン開始10分前より入室可能となります。 ・マグマスタジオご参加の際は必ず水分補給、バスタオルの持		20:30
21:00	ピックルボール 20:30～ 22:00						ピックルボール 20:55～22:00	姿勢改善ヨーガ 21:00-21:45 SACHIKO							21:00
21:30															21:30
22:00					腹筋シェイプ 21:40-22:10 津田 幸子										22:00
	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE				

明日の元気 未来への健康情報はこちら

WEB版スケジュールはこちら

祝日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。
http://www.goldsgym.jp

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。
注）マグマスタジオは35～38℃になります。

アクティブ　ダンス　コンディショニング・調整　ヨガ