GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

渋谷東京　2026/10月～

月（MON）

7:00 OPEN(第3月曜日は休館日)

【名簿台帳レッスン】
前レッスン開始10分後、スタジオ入口に名簿台帳を出します。
前レッスンがない場合、1時間前とします。
入室は台帳記載順になります。

- 11:00 JAZZ FUNK 10:45-11:45 風間 文
- 12:00 free style dance aero 12:00-12:45 鈴木 宏堯
- 13:00 メガダンス 13:00-14:00 鈴木 宏堯
- 14:15 ラテンダンス 14:15-15:15 菊池 まゆみ
- 19:00 オリジナル エアロ中級 19:00-20:00 長瀬 朝子
- 20:15 オリジナル エアロ中上級 20:15-21:15 青木 優
- 21:30 ファイドウ 21:30-22:30 浅井久美子

23:30 CLOSE

火（TUE）

7：00 OPEN

- 12:00 オリジナル ステップ初中級 12:00-12:50 小林 貴子（整理券）
- 13:15 ステップ2 13:15-14:15 石川 広明（整理券）
- 14:45 【有料】マルチステップ 14:45-15:45 石川 広明（当日参加者は翌週参加不可／前週14:30～店頭受付）
  2200円(税込)定員11名 キャンセル時、返金不可
- 19:00 ステップ1 19:00-20:00 天木 裕次郎
- 20:15 オリジナル ステップ中級 20:15-21:00 天木 裕次郎

23:30 CLOSE

水（WED）

7：00 OPEN

- 10:45 ヨガ 10:45-11:45 三品 茜
- 12:45 オリジナル エアロ初中級 13:05-13:55 小林 貴子
- 20:20 バレエ初中級 バー 19:25-20:10 河野 由佳
- 20:20 バレエ初中級 センター 20:20-21:05 河野 由佳（初めての方は必ずバーレッスンからご参加ください）

23:30 CLOSE

木（THU）

7：00 OPEN

- 10:15 DANCE FIT 10:15-11:15 中村 準
- 11:30 RITMOS 11:30-12:30 中村 準（整理券）
- 12:45 オリジナル エアロ中級 12:45-13:45 大井 貴博（整理券）
- 14:00 オリジナル ステップ中級 14:00-14:45 大井 貴博
- 19:00 RITMOS 19:00-20:00 大串 達彦
- 20:15 オリジナル エアロ中級 20:15-21:15 平野 慶真
- 21:30 【有料】スキルアップ ボクシングエクササイズ 21:30-22:30 たけむら光一
  1100円(税込) キャンセル時、返金不可

23:30 CLOSE

金（FRI）

7：00 OPEN

- 10:45 ヨガ 10:45-11:45 Natty
- 12:00 ファイティング エクササイズ 12:00-13:00 山本 晃子
- 13:00 ボルドブラ 13:15-14:00 野崎ゆういち
- 14:15 オリジナル エアロ中上級 14:15-15:15 野崎ゆういち
- 19:00 ヨガ 19:00-20:00 nemu
- 19:30 オリジナル エアロ中級 19:30-20:30 大井 貴博
- 20:45 オリジナル エアロ中上級 20:45-21:45 高柴 大雅（整理券）

23:30 CLOSE

土（SAT）

7：00 OPEN

- 11:00 美的ストレッチ 目指せ楽々開脚 10:45-11:35 丹 憲一
- 12:00 バレエ初級バー 12:00-12:45 田山 珠衣
- 12:45 バレエ初級センター 12:45-13:15 田山（初めての方は必ずバーレッスンからご参加ください）
- 19:10 バレエ入門バー 19:10-19:55 芹澤 創
- 19:55 バレエ入門センター 19:55-20:25 芹澤（初めての方は必ずバーレッスンからご参加ください）
- 20:35 【有料】バレエポワント 20:35-21:20 芹澤 創
  3300円(税込)

23:30 CLOSE

日（SUN）

9：00 OPEN

- 10:30 ファイティング エクササイズ 10:30-11:30 井上勇一
- 11:00 アシュタンガヨガ ハーフ プライマリー 10:15-11:30 mico
- 11:45 オリジナル エアロ中級 11:45-12:45 兵藤芽久美
- 12:45 ハタヨガ 11:45-12:45 利根川浩子
- 13:00 オリジナル ステップ初級 13:00-14:00 兵藤芽久美（整理券）
- 13:00 SALSATION® 13:00-14:00 斉田 美穂
- 14:15 8月～10月期間限定 韓国発！ K-POPスタイルが楽しめるダンスフィットネスプログラム
- 14:15 FITHOP 14:15-15:00 斉田 美穂
- 15:15 ヨガ 15:15-16:15 SAORI
- 15:15 ベリーダンス 15:15-16:15 タヒア
- 16:30 HIPHOP 16:30-17:30 JANGO
- 17:45 HOUSE 17:45-18:45 JIME

←このクラスは女性専用クラスとなります

20:00 CLOSE

初心者でも安心してご参加いただけます。

ゴールドジム渋谷東京
03-5464-7373

【整理券配布オンラインＷＥＢ予約】
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時間前に
配布します。
配布時間の３０分以上前から
お待ちいただくことは出来ません

有料スクール

- 11:15 ファイドウ 11:15-12:15 江口真依子
- 12:30 メガダンス 12:30-13:15 浅井久美子
- 13:30 K-POP 13:30-14:30 浅井久美子
- 14:45 ヨガ 14:45-15:45 nemu
- 16:00 ヴィンヤサ ヨガ 16:00-17:00 nemu
- 17:15 骨盤調整＆筋膜リリース 17:15-18:15 澤野 敦
- 19:20 avex ボーカルマスターダンス＆ボーカルレギュラー 18:30-21:40

- 11:00 A.E.C. エアロビクス インストラクター養成コース 11:00-15:15
- 16:00 バレエ入門 16:00-17:00 河野 由佳
- 17:10 【有料】バレエポワント 17:10-17:55 河野 由佳
  2200円(税込)
- 18:20 avexダンスマスターティーンHIPHOP 入門＆初級 18:20-19:50

- 19:30 GGX シェイプトレーニング 18:30-19:00
- 19:30 GG STAFF 美的ストレッチ 目指せ楽々開脚 19:15-20:00 丹 憲一
- 20:30 メガダンス 20:30-21:15 浅井久美子

- 19:45 バレエ初級バー 19:45-20:15 田山 珠衣
- 19:45 バレエ初級センター 19:45-20:15 田山（初めての方は必ずバーレッスンからご参加ください）
- 20:30 【有料】バリエーション入門 20:30-21:15 田山 珠衣
  1320円(税込)
- 21:30 HIPHOP 21:30-22:30 Cha

- 19:50 オリジナル ステップ中級 19:25-20:10 金濱 聡美
- 20:25 オリジナル エアロ中上級 20:25-21:25 金濱 聡美
- 21:40 HOUSE 21:40-22:40 AKIRA

- 19:55 第1.2.4.5【無料】オリジナルステップ初中級 第3週目のみ【有料】マルチステップ初級 14:00-15:00（整理券）
  片岡 千鶴
  第3週目マルチステップは第2週目14:00～店頭受付します
  定員17名 1320円(税込) キャンセル時返金不可

祝祭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。

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