



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

渋谷東京 2026/9月～



月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd
7:00 OPEN(第3月曜日は休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN	
7:00													
8:00													
9:00													
10:00													
11:00	JAZZ FUNK 10:45-11:45 風間 文		ヨガ 10:45-11:45 三品 茜				ヨガ 10:45-11:45 Natty		美的ストレッチ 目指せ楽々開脚 10:45-11:35 丹 憲一		有料スクール	ファイティング エクササイズ 10:30-11:30 浜崎 恵子	アシュタンガヨガ ハーブ プライマリー 10:15-11:30 mico
12:00										ファイドゥ 11:15-12:15 江口真依子			
13:00	free style dance zero 12:00-12:45 鈴木 宏堯												
14:00	メガダンス 13:00-14:00 鈴木 宏堯	ピラティス 13:00-14:00 柴 一也											
15:00	ラテンダンス 14:15-15:15 菊池 まゆみ												
16:00													
17:00													
18:00													
19:00													
20:00	オリジナル エアロ中級 19:00-20:00 長瀬 朝子												
21:00	オリジナル エアロ中上級 20:15-21:15 青木 優	メガダンス 20:30-21:15 浅井久美子											
22:00	ファイドゥ 21:30-22:30 浅井久美子												
23:00													
23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE			

※当日は特別スケジュールとなりますので店内告知、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