GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 北千住東京 2026年12月

	月（MON）		火（TUE）		水（WED）		木（THU）		金（FRI）		土（SAT）		日（SUN）	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
	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		7：00 OPEN	
7:00														
											ヨガ 7:30-8:30 川谷 幸子			
8:00							筋膜リリース コンディショニング 8:00-8:40 NORIKO							
							ﾀﾞｲﾅﾐｯｸｽﾄﾚｯﾁ 8:45-9:25 NORIKO						有料スクール	有料スクール
9:00													biima sports ①8:30-9:30 ②9:30-10:30	avex ダンスネーション練習 8:30-10:00
10:00	ヨガ 10:00-11:00 藤井 美佳		ボディデザイン 10:00-11:00 田中 智子	プラチナ会員 腰痛肩お手入れクラス 10：00-10：30 ASHA	ヨガ 10:00-11:00 SATO	バランス コンディショニング 10:15-11:00 田中 智子	ボディ コンディショニング 10:10-11:10 進藤 朋子		太極拳 10:00-11:00 岡村 朋子	ヨガ 10:00-11:00 川谷 幸子	店頭整理券 パワーインパクト 10:30-11:30 松田 有希子 整/40	プラチナ会員 おはようストレッチ 10:30-11:15 館内掲示参照		
11:00		ボールエクササイズ 11:10-11:50 青木 隆行 整/20		プラチナ会員 シニアも出来ちゃうヨガ 10:45-11:45 ASHA				ヒップアップ エクササイズ 11:15-12:05 渡邉 由香	OM yoga 11:10-12:10 遠藤 倫江	パフォーマンスアップ &コンディショニング 11:30-12:30 澤野 敦	WEB整理券 オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 有希子 整/35 ※WEB18	プラチナ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	ピラティス 10:45-11:45 山口 優子	WEB整理券 ラーニングSTEP 11:55-12:40 桜井 志奈 整/15 ※WEB8
12:00	WEB整理券 ラーニングSTEP 11:20-12:20 木下 明代 整/35 ※WEB18	椅子トレビクス 12:00-12:45 青木 隆行	ラテンエアロ 11:15-12:15 田中 智子		ストレッチ 11:15-11:45 NORiKO	エアロ＆シェイプ 11:10-12:10 田中 智子	ベーシックエアロ 11:25-11:55 進藤 朋子							
13:00	WEB整理券 STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代 整/35 ※WEB18	ジャズストレッチ 13:00-13:30 一色 潔	ヨガ 12:30-13:30 Seiho		HIP HOP JAZZ 12:00-13:00 NORIKO	キックボクシング シェイプ 12:30-13:30 井手 直樹	バレエ75 12:15-13:30 一色 潔	ヨガ 12:15-13:15 渡邉 由香	ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子		ジャズダンス 12:30-13:30 KENSHI		店頭整理券 HIP HOP 12:30-13:30 NORIKO 整/20	エアロ&ボディメイク + ストレッチ 12:55-13:55 桜井 志奈
14:00	店頭整理券 SALSATION® 13:45-14:45 Kimie 整/40	ジャズ（初級） 13:40-14:40 一色 潔	フラダンス 13：45-14：25 HIROMI		店頭整理券 ラテンダンス 13:15-14:15 SACHI 整/40	THE腹筋＆背筋40 13:50-14:30 青木 隆行	ボディデザイン 14:00-15:00 SACHI	プラチナ会員 プラチナコアCO (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子	JAM45 13:30-14:15 井上 晴世		店頭整理券 SALSATION® 13:00-14:00 CAOLIN 整/40	有料スクール biima sports ①13:45-14:45 ②14:45-15:45 ①15:45-16:45 ②16:45-17:45	DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN	
15:00			美ボディエクササイズ 14:20-15:10 渡邉 由香	有料 フラダンス 14:40-15:20 HIROMI	エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行				店頭整理券 オリジナルエアロ 中級 14:30-15:30 久保田 温郎 整/40	コンディショニングウォーク 14:25-15:10 井上 晴世	店頭整理券 パワーヨガ 14:10-15:20 KAHORI 整/40		ヨガ 15:15-16:15 SATO	
16:00	プラチナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		ボール＆ピラティス 15:20-16:20 渡邉 由香		有料スクール avex ダンスマスター キッズクラス 入門 16:15-17:15 初級 17:15-18:15	GGX ストレッチポール 15:30－15:50	WEB整理券 ラーニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 ※WEB18	プラチナ会員 ビート＆キックス 15:15-15:45 小山内 映子	有料スクール ジュニア チアリーディング 4歳-小学2年 16:00-17:00 小学3年-中学3年 17:00-18:00		店頭整理券 ボディメイク トレーニング 15:20-16:10 KAHORI 整/40		WEB整理券 オリジナルエアロ 16:45-17:45 小林 貴子 整/40 ※WEB28	WEB整理券 ストライクボクシング 16:30-17:15 HAYATO 整/17 ※WEB9
17:00						有料スクール TESORO 新体操 幼児-小学3年 16:30-17:30 小学生 17:30-18:30	有料スクール テーマパークダンス 年長-小学2年 16:30-17:30 小学3年-小学6年 17:45-19:00	有料スクール avex ダンスマスター キッズクラス 入門 17:00-18:00			ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ			
18:00	ポージング教室 18:00-19:00 林 久司							有料スクール avex ダンスマスター キッズクラス 初級 18:15-19:15			KICK OUT 17:35-18:20 山崎 いずみ	HIPHOP 18:00-19:00 千葉 紗可	WEB整理券 ラーニングSTEP 18:00-19:00 小林 貴子 整/35 ※WEB24	
19:00											ピラティス 18:30-19:30 石田 沙映子			
		未経験者向け ストリートダンス 19:30-20:30 NORIKO		レギュラーエアロ 19:15-20:05 河合 清美	JAM30 19:45-20:15 井上 晴世	ビギナーシェイプ 19:30-20:15 中村 繁之	エアロサーキット 19:15-20:15 酒巻 靖子	有料スクール avex ダンスマスター キッズ＆ ティーンクラス HIPHOP 初中級 19:30-21:00	ファイティングスリム 19:25-20:10 nob	レギュラーエアロ 19:15-20:15 大畑 淳一	GGX ストレッチポール 19:40-20:00		20:00 CLOSE	
20:00	ボディメイク トレーニング 20:00-20:45 田中 智子		WEB整理券 ラディカルPOWER 20:00-21:00 田村 征之 整/20 ※WEB7	WEB整理券 ラーニングSTEP 20:15-21:05 河合 清美 整/15 ※WEB8	キックシェイプ45 20:25-21:10 井上 晴世	コンディショニング スタイリッシュウォーク 20:25-21:25 中村 繁之	リリースボール 20:25-21:10 酒巻 靖子		ピラティス 20:20-21:20 nob	WEB整理券 初中級STEP 20:30-21:20 大畑 淳一 整/15 ※WEB8	GGX コンディショニング& コーディネーション 20:15-21:00 担当：岩井			
21:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦	ストレッチ 20:40-21:00 NORIKO HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO! ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO!	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ボディビル ポージング教室 21:20-22:00 GGスタッフ	HIP HOP 21:20-22:20 澤本 貴史	GGX 美尻ワークアウト 21:40-22:00	ファイティングスリム 21:20-22:05 nob		GGX ストレッチポール 21:40-22:00					
22:00														
23:00														
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE			

明日の元気
未来の健康
←詳しくは
コチラ

初心者向けレッスン
動きの難易度が低く、初心者でも安心してご参加いただけます。

店頭整理券取得レッスン
レッスン参加には整理券が必要です。レッスン開始の1時間前より店頭にて配布します。

整理券WEB取得レッスン
一定割合の理券をWEB上で取得できます。レッスン開始24時間前から取得可能です。整理券はレッスン開始2時間前より店頭で受取可能です。

有料レッスン
ご参加が有料となるレッスンです。参加前にフロントにて料金をお支払いください。

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