



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

渋谷東京 2026/8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														
	合観 【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。													
8:00														
9:00														
10:00						合観								
11:00	JAZZ FUNK 10:45-11:45 風間 文		ヨガ 10:45-11:45 三品 茜	整理券	DANCE FIT 10:15-11:15 中村 準		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	free style dance aero 12:00-12:45 鈴木 宏堯			整理券	RITMOS 11:30-12:30 中村 準			整理券	オリジナル エアロ中上級 11:45-12:45 高柴 大雅	バレエ初級バー 12:00-12:45 田山 珠衣		ファイトウ 11:15-12:15 江口真依子	オリジナル エアロ中級 11:45-12:45 兵藤芽久美	ハタヨガ 11:45-12:45 利根川浩子
13:00						整理券				バレエ初級センター 12:45-13:15 田山		メガダンス 12:30-13:15 浅井久美子		
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		整理券	オリジナル エアロ中級 12:45-13:45 大井 貴博		ヨガ 13:00-14:00 Yumi		ステップ1 13:00-13:45 片岡 千鶴	初めての方は必ずバーレッス ンからご参加ください		K-POP 13:30-14:30 浅井久美子	オリジナル ステップ初級 13:00-14:00 兵藤芽久美	SALSATION® 13:00-14:00 斉田 美穂
15:00	ラテンダンス 14:15-15:15 菊池 まゆみ				オリジナル ステップ中級 14:00-14:45 大井 貴博			合観	オリジナル エアロ中上級 14:15-15:15 野崎ゆういち				8月～10月期間限定 新登場！ 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	FITHOP 14:15-15:00 斉田 美穂
16:00									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 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			ヨガ 14:45-15:45 nemu		
17:00												バレエ入門 16:00-17:00 河野 由佳		ベリーダンス 15:15-16:15 タヒア
18:00														
19:00		GGX シェイプトレーニング 18:30-19:00												
20:00	オリジナル エアロ中級 19:00-20:00 長瀬 朝子	GG STAFF 美的ストレッチ 目指せ楽々開脚 19:15-20:00 丹 憲一						合観	オリジナル エアロ中級 19:30-20:30 大井 貴博	オリジナル ステップ中級 19:25-20:10 金濱 聡美		バレエ入門バー 19:10-19:55 芹澤 創		
	合観											バレエ入門センター 19:55-20:25 芹澤		
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						整理券	オリジナル エアロ中上級 20:45-21:45 高柴 大雅	オリジナル エアロ中級 20:25-21:25 金濱 聡美		初めての方は必ずバーレッス ンからご参加ください		
22:00	ファイトウ 21:30-22:30 浅井久美子											【有料】 バレエポワント 20:35-21:20 芹澤 創 3300円(税込)		
23:00														
23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		



初心者でも安心してご参加いただけます。

〒100-0001 東京都千代田区有明
03-5464-7373

【整理券配布オンラインWE B 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 3 0 分以上前から
お待ちいただくことは出来ません

※祭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。

アクトライブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール