GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 北千住東京 2026年11月

明日の元気
未来の健康
←詳しくは
コチラ

月（MON）

スタジオA
- 7:00 OPEN（第3月曜日は休館日）
- 10:00-11:00 ヨガ 藤井 美佳
- WEB整理券 11:20-12:20 ラーニングSTEP 木下 明代 整/35 ※WEB18
- WEB整理券 12:35-13:25 STEP & コンディショニング 木下 明代 整/35 ※WEB18
- 店頭整理券 13:45-14:45 SALSATION® Kimie 整/40
- 20:00-20:45 ボディメイクトレーニング 田中 智子
- 21:00-21:45 ZUMBA 米山 充彦
- 23:30 CLOSE

スタジオB
- 11:10-11:50 ボールエクササイズ 青木 隆行 整/20
- 12:00-12:45 椅子トレビクス 青木 隆行
- 13:00-13:30 ジャズストレッチ 一色 潔
- 13:40-14:40 ジャズ（初級） 一色 潔
- 16:00-17:00 プラチナ会員限定 整体ストレッチ 林久司
- 18:00-19:00 ポージング教室 林 久司
- 20:40-21:00 未経験者向けストリートダンス NORIKO
- 20:40-21:00 ストレッチ NORIKO
- 21:20-21:50 HIP HOP KIKKO!
- 21:55-22:25 ハウス振付 KIKKO!
- 23:30 CLOSE

火（TUE）

スタジオA
- 7 : 00 OPEN
- 10:00-11:00 ボディデザイン 田中 智子
- 11:15-12:15 ラテンエアロ 田中 智子
- 12:30-13:30 ヨガ Seiho
- 14:20-15:10 美ボディエクササイズ 渡邉 由香
- 15:20-16:20 ポール＆ピラティス 渡邉 由香
- 20:00-21:00 ラディカルPOWER 田村 征之 WEB整理券 整/20 ※WEB7
- 21:15-22:15 ヨガ 白鳥 麗子
- 23:30 CLOSE

スタジオB
- 10:00-10:30 プラチナ会員 腰痛肩お手入れクラス ASHA
- 10:45-11:45 プラチナ会員 シニアも出来ちゃうヨガ ASHA
- 13 : 45-14 : 25 フラダンス HIROMI
- 有料 14:40-15:20 フラダンス HIROMI
- 20:15-21:05 ラーニングSTEP 河合 清美 WEB整理券 整/15 ※WEB8
- 20:15-21:05 レギュラーエアロ 河合 清美
- 21:20-22:00 ボディビルポージング教室 GGスタッフ
- 23:30 CLOSE

水（WED）

スタジオA
- 7 : 00 OPEN
- 10:00-11:00 ヨガ SATO
- 11:15-11:45 ストレッチ NORiKO
- 12:00-13:00 HIP HOP JAZZ NORIKO
- 店頭整理券 13:15-14:15 ラテンダンス SACHI 整/40
- 14:40-15:25 エンジョイサーキット 青木 隆行
- 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
- 19:45-20:15 JAM30 井上 晴世
- 20:25-21:10 キックシェイプ45 井上 晴世
- 21:20-22:20 HIP HOP 澤本 貴史
- 23:30 CLOSE

スタジオB
- 10:15-11:00 バランスコンディショニング 田中 智子
- 11:10-12:10 エアロ＆シェイプ 田中 智子
- 12:30-13:30 キックボクシングシェイプ 井手 直樹
- 13:50-14:30 THE腹筋＆背筋40 青木 隆行
- 15:30－15:50 GGXストレッチポール
- 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
- 19:30-20:15 ビギナーシェイプ 中村 繁之
- 20:25-21:25 コンディショニングスタイリッシュウォーク 中村 繁之
- 21:40-22:00 GGX美尻ワークアウト
- 23:30 CLOSE

木（THU）

スタジオA
- 7 : 00 OPEN
- 8:00-8:40 筋膜リリースコンディショニング NORIKO
- 8:45-9:25 ダイナミックストレッチ NORIKO
- 10:10-11:10 ボディコンディショニング 進藤 朋子
- 11:25-11:55 ベーシックエアロ 進藤 朋子
- 12:15-13:30 バレエ75 一色 潔
- 14:00-15:00 ボディデザイン SACHI
- WEB整理券 15:15-16:15 ラーニングSTEP SACHI 整/35 ※WEB18
- 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
- 19:15-20:15 エアロサーキット 酒巻 靖子
- 20:25-21:10 リリースボール 酒巻 靖子
- 21:20-22:05 ファイティングスリム nob
- 23:30 CLOSE

スタジオB
- 11:15-12:05 ヒップアップエクササイズ 渡邉 由香
- 12:15-13:15 ヨガ 渡邉 由香
- 14:00-15:00 プラチナ会員 プラチナコアCO（お腹引き締め） 小山内 映子
- 15:15-15:45 プラチナ会員 ビート＆キックス 小山内 映子
- 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
- 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
- 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
- 23:30 CLOSE

金（FRI）

スタジオA
- 7 : 00 OPEN
- 10:00-11:00 太極拳 岡村 朋子
- 11:10-12:10 OM yoga 遠藤 倫江
- 12:20-13:20 ZUMBA ゴールド 佐々木 貴子
- 13:30-14:15 JAM45 井上 晴世
- 14:30-15:30 店頭整理券 オリジナルエアロ 中級 久保田 温郎 整/40
- 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
- 19:25-20:10 ファイティングスリム nob
- 20:20-21:20 ピラティス nob
- 21:40-22:00 GGXストレッチポール
- 23:30 CLOSE

スタジオB
- 10:00-11:00 ヨガ 川谷 幸子
- 11:30-12:30 パフォーマンスアップ＆コンディショニング 澤野 敦
- 14:25-15:10 コンディショニングウォーク 井上 晴世
- 19:15-20:15 レギュラーエアロ 大畑 淳一
- WEB整理券 20:30-21:20 初中級STEP 大畑 淳一 整/15 ※WEB8
- 23:30 CLOSE

土（SAT）

スタジオA
- 7 : 00 OPEN
- 7:30-8:30 ヨガ 川谷 幸子
- 店頭整理券 10:30-11:30 パワーローインパクト 松田 有希子 整/40
- WEB整理券 11:45-12:45 オリジナルSTEP 松田 有希子 整/35 ※WEB18
- 店頭整理券 13:00-14:00 SALSATION® CAOLIN 整/40
- 店頭整理券 14:10-15:20 パワーヨガ KAHORI 整/40
- 店頭整理券 15:20-16:10 ボディメイクトレーニング KAHORI 整/40
- 16:20-17:20 ヨガ 山崎 いずみ
- 17:35-18:20 KICK OUT 山崎 いずみ
- 18:30-19:30 ピラティス 石田 沙映子
- 19:40-20:00 GGXストレッチポール
- 20:15-21:00 GGXコンディショニング＆コーディネーション 担当：岩井
- 23:30 CLOSE

スタジオB
- 10:30-11:15 プラチナ会員 おはようストレッチ 館内掲示参照
- 11:30-12:15 プラチナ会員 ボディメイク 館内掲示参照
- 12:30-13:30 ジャズダンス KENSHI
- 有料スクール biima sports ①13:45-14:45 ②14:45-15:45 ①15:45-16:45 ②16:45-17:45
- 18:00-19:00 HIPHOP 千葉 紗可
- 23:30 CLOSE

日（SUN）

スタジオA
- 7 : 00 OPEN
- 有料スクール biima sports ①8:30-9:30 ②9:30-10:30
- 10:45-11:45 ピラティス 山口 優子
- 12:30-13:30 店頭整理券 HIP HOP NORIKO 整/20
- 14:00-15:00 DANCE☆MIX YASU CHIN
- 15:15-16:15 ヨガ SATO
- WEB整理券 16:45-17:45 オリジナルエアロ 小林 貴子 整/40 ※WEB28
- WEB整理券 18:00-19:00 ラーニングSTEP 小林 貴子 整/35 ※WEB24
- 20:00 CLOSE
- 23:30 CLOSE

スタジオB
- 有料スクール avex ダンスネーション練習 8:30-10:00
- 10:20-11:35 バレエ 佳澪 暁希
- WEB整理券 11:55-12:40 ラーニングSTEP 桜井 志奈 整/15 ※WEB8
- 12:55-13:55 エアロ&ボディメイク＋ストレッチ 桜井 志奈
- WEB整理券 16:30-17:15 ストライクボクシング HAYATO 整/17 ※WEB9
- 23:30 CLOSE

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