



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

渋谷東京 2026/11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													
11:00	JAZZ FUNK 10:45-11:45 風間 文		ヨガ 10:45-11:45 三品 茜	合観 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 井上 勇一	アシュタンガヨガ ハーフ 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	オリジナル ステップ初中級 12:00-12:50 小林 貴子		別理券 RITMOS 11:30-12:30 中村 準		ファイティング エクササイズ 12:00-13:00 山本 晃子	別理券 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	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	合観 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	メガダンス 13:00-14:00 鈴木 宏堯	オリジナル エアロ初中級 13:05-13:55 小林 貴子	別理券 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	オリジナル エアロ中上級 14:15-15:15 野崎ゆういち	ステップ1 13:00-13:45 片岡 千鶴	バレエ初級センター 12:45-13:15 田山 初めてのの方は必ずバーレッス ンからご参加ください	メガダンス 12:30-13:15 浅井久美子		別理券 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	
14:00	ラテンダンス 14:15-15:15 菊池 まゆみ	ステップ2 13:15-14:15 石川 広明	当日参加者は翌週参加不可 前週 14:30～店頭受付	オリジナル ステップ中級 14:00-14:45 大井 貴博		オリジナル エアロ中上級 14:15-15:15 野崎ゆういち	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	K-POP 13:30-14:30 浅井久美子	合観 ヨガ 14:45-15:45 nemu		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	FITHOP 14:15-15:00 斉田 美穂	
15:00		【有料】 マルチステップ 14:45-15:45 石川 広明 2200円(税込)定員11名 キャンセル時、返金不可							ヴァンヤサ ヨガ 16:00-17:00 nemu		バレエ入門 16:00-17:00 河野 由佳	ヨガ 15:15-16:15 SAORI	ベリーダンス 15:15-16:15 タヒア
16:00		GGX シェイプトレーニング 18:30-19:00											
17:00	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	ステップ1 19:00-20:00 天木 裕次郎	バレエ初中級 バー 19:25-20:10 河野 由佳	RITMOS 19:00-20:00 大串 達彦	バレエ初級バー 19:00-19:45 田山 珠衣	合観 オリジナル エアロ中級 19:30-20:30 大井 貴博	ヨガ 19:00-20:00 nemu				HIPHOP 16:30-17:30 JANGO	
18:00	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	オリジナル ステップ中級 20:15-21:00 天木 裕次郎	バレエ初中級 センター 20:20-21:05 河野 由佳 初めてのの方は必ずバーレッス ンからご参加ください	オリジナル エアロ中級 20:15-21:15 平野 慶真	【有料】 バリエーション入門 20:30-21:15 田山 珠衣 1320円(税込)	別理券 オリジナル エアロ中上級 20:45-21:45 高柴 大雅		骨盤調整 & 筋膜リリース 17:15-18:15 澤野 敦	【有料】バレエボワント 17:10-17:55 河野 由佳 2200円(税込)	～このクラスは 女性専用クラスとなります	HOUSE 17:45-18:45 JIME	
19:00										有料スクール			
20:00									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	avex ボーカルのマスター ダンス&ボーカル レギュラー 18:30-21:40	avexダンスマスター ティーンHIPHOP 入門 & 初級 18:20-19:50	
21:00									オリジナル エアロ中上級 20:25-21:25 金濱 聡美	バレエ入門センター 19:55-20:25 芹澤 初めてのの方は必ずバーレッス ンからご参加ください			20:00 CLOSE
22:00	ファイトウ 21:30-22:30 浅井久美子				【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	HIPHOP 21:30-22:30 Cha			HOUSE 21:40-22:40 AKIRA				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
23:00													
23:30 CLOSE		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