GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

練馬高野台東京 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	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	
8:00			ラヂオ体操 7:30-7:50 GGスタッフ		モーニングストレッチ 7:30-7:50 GGスタッフ		ヨガ 8:00-8:45 SEIHO		モーニングストレッチ 7:30-7:50 GGスタッフ		ラヂオ体操 7:30-7:50 GGスタッフ	有料スクール biima kids スクール 8:00-13：00		
9:00														
10:00	オリジナル ステップ50 10:00-10:50 MASARU	ルーシーダットン 10:00-10:45 イモト	エアロ50 10:00-10:50 工藤　兼一		ZUMBA 10:30-11:30 Nao	ヨガ 10:00-10:50 かおる	スタートエアロ40 10:00-10:40 粕谷　由美	コンディショニング ストレッチ 10:00-10:50 柴田　江里子	オリジナルエアロ50 10:00-10:50 相原　萌絵	やさしいピラティス 10:10-10:50 石田　沙瑛子	フロアバレエ 10:30-11:00 小山田　浩子		エアロ45 10:20-11:05 城谷　崇仁	
11:00	ZUMBA 11:10-12:10 米本　由美	有料クラス 有料 1,320円 HULA基礎レッスン 11:10-12:00 畠山　千種 当日申込25名まで	SOUL DANCE 11:10-12:10 澤本　貴史	ヨガ 11:10–12:10 Natty 整理券/25 Webなし	ビート＆キックス 12:00-12:45 渡沼　紗智子	ビューティー ストレッチ 11:10-12:10 まり	ピラティス 11:00-12:00 柴田　江里子	ベリーダンス 11:00-12:00 なを	バレエ 11:10-12:10 石田　沙瑛子		バレエ入門 11:20-12:10 小山田　浩子		整理券/45 Webなし オリジナル ステップ60 11:25-12:25 城谷　崇仁	ヨガ 11:30-12:30 SEIHO
12:00	HULA(フラ) 12:30-13:30 畠山　千種	有料クラス 有料 1,500円 ボディメイク コンディショニング 12:30-13:30 米本　由美 当日申込25名まで	ZUMBA 12:30-13:30 ブレンダ　リエ	GGX ストレッチポール 13:50-14:10	ダンスベーシック 13:00-14:00 RYO		ダンサーズ ストレッチ 12:15-12:45 KENSHI	有料クラス 有料1,100円 ベリーダンス 12:05-12:50 なを 当日申込 25名まで	SALSATION® 12:30-13:30 高橋　佳希	ヨガ 12：30-13：30 鈴木　峰子	骨盤矯正 12:20-12:50 小山田　浩子		エアロ40 13:15-13:55 足立　晃子	
13:00		GGX ストレッチポール 13:50-14:10	ヒップアップ & コンディショニング 13:45-14:45 ブレンダ　リエ	FREE セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間	インターバル トレーニング 14:15-15:15 坪野　竜也		JAZZ 13:05-14:05 KENSHI	ヨガ 13：00-14：00 金子　麗子	バランス コーディネーション 13:50-14:30 高橋　佳希		ボディメイク 13:10-13:55 KATSUMI		エアロ50 14:10-15:00 足立　晃子	
14:00	ヨガ 14:00-15:00 SEIHO						有料クラス 有料 1,300円 JAZZセッション KENSHI 14:30-15:15 （第1・3週目） 当日申込 45名まで				ラテンエアロ 14:15-15:05 長島　弓恵	ボディケア・ストレッチ 14:10-14:55 KATSUMI		
15:00		FREE セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間			ヨガ 15:30-16:30 かおる			FREE セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間		太極拳 15:30-16:30 竹内　神奈子	ZUMBA 15:25-16:10 米本　由美		有料スクール biima kids スクール 15：30-18：30	
16:00												FREE セルフヒーリング 瞑想。癒し リラックスの空間		
17:00				有料スクール 新極真会 練馬島本道場 ジュニアクラス 17:30～18:45		FREE セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間		有料スクール AVEX ダンスマスター K-POP 【キッズ】 16:20～17:20 17:30～18:30 【ティーン】 18:45～20:15	有料スクール 新極真会 練馬島本道場 ジュニアクラス 17:30～18:45	美尻＆ピラティス 16：30-17:30 kei			
18:00											マッスルエナジー 17：45-18:45 廣瀬　充宣			FREE セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間
19:00	Ree Jam 19:00-19:45 ブレンダ　りえ	ピラティス30 19:15–19:45 古谷　幸子	オリジナルエアロ 19:00-20:00 中村　優子		ボクササイズ 19:15-20:15 ROKU		エアロ45 19:00-19:45 清水　幸子		ヴィンヤサヨガ 19:15-20:15 山下　聡志		有料クラス 有料 1,650円 コンディショニング コア 廣瀬　充宣 19:00-20:00 （第2・4週目） 当日申込 15名まで			
20:00	バレエ 初級 20:00-21:00 古谷　幸子		DANCE MIX 20:20-21:20 YASU–CHIN	ヨガ 20:15-21:15 金子　麗子	LOCKダンス 20:30-21:30 ROKU	ピラティス 20:15-21:15 中村　優子	ステップ50 20:05- 20:55 清水　幸子	リラックスヨガ 20:00-21:00 工藤　兼一	ステップ45 20:30 -21:15 山下　聡志			FREE セルフヒーリング 瞑想。癒し リラックスの空間	20:00 CLOSE	
21:00		GGX ストレッチポール 21:40－22:00		FREE セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間		GGX ストレッチポール 21:40－22:00				GGX ストレッチポール 21:40－22:00			初心者でも安心して ご参加いただけます。 動的レッスン 人数制限があります。 静的レッスン 1m以上の間隔を保ち 参加してください。 整理券配布レッスン WEB整理券あり／なしで 配布時刻が異なります。 ※WEB整理券のレッスン WEB整理券取得：レッスン24h前～ 整理券店頭配布：レッスン２ｈ前～ ※店頭整理券のみのレッスン 整理券店頭配布：レッスン１ｈ前～	
22:00		FREE セルフヒーリング 瞑想。癒し リラックスの空間				FREE セルフヒーリング 瞑想。癒し リラックスの空間				FREE セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間				
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		ゴールドジム練馬高野台東京店 03-5923-1010	

スタジオ整理券配布について

レッスンスタートの
1時間前からフロントにて
配布いたします。

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、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

明日の元気
未来の健康！
詳しくはこちら！