GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 四ツ谷東京　2026年12月～

	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）	日（SUN）
	7:00 OPEN（第2月曜休館日）	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN
7:00							平日・土曜 23:15 日曜 20:00 CLOSE
8:00							
9:00			ヨガ 9:45～10:45 福田あけみ				
10:00	ヨガ 10:00～11:00 丸島怜子			ヨガ 10:00～11:00 Kana	ヨガ 10:20～11:10 Mika	スタイルアップ バレエエクササイズ 10:30～11:30 宇山たわ	ヨガ 10:30～11:30 Mallika
11:00		整理券 ＳＴＥＰ1.5 10:45～11:45 中安佑介	ＺＵＭＢＡ 11:00～12:00 ﾌﾟﾄｩﾘ	ＲＩＴＭＯＳ 11:10～12:10 井口峻輔	オリジナルエアロ （初中級） 11:25～12:15 清水愛子		
12:00	ＳＴＥＰ1.5 11:30～12:15 岡部和彦	オリジナルエアロ （中上級） 12:00～13:00 馬場	メガダンス 12:15～13:15 奥津菜々子	オリジナルエアロ （中級） 12:25～13:25 大江美貴	整理券 STEP1.5 12:30～13:30 清水愛子	オリジナルエアロ （中級） 11:45～12:45 岡部和彦	ｶｰﾃﾞｨｵﾌｨｯﾄﾈｽ ｷｯｸﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 11:45～12:35 沙弥子
13:00	オリジナルエアロ （中級） 12:30～13:30 岡部和彦	整理券 メガダンス 13:15～14:15 高橋奈津	バレエ入門 13:30～14:30 栗原海音 ↑期間限定枠		整理券 ＲＩＴＭＯＳ 13:50～14:50 中村準	整理券 ＳＴＥＰ1.5 13:00～14:00 中安佑介	ＺＵＭＢＡ 12:50～13:40 大浦透
14:00	オリジナルエアロ （中級） 13:45～14:45 江村浩二	整理券 ＺＵＭＢＡ 14:30～15:15 高橋奈津		オリジナルエアロ （中級） 13:40～14:40 新垣沙知子		整理券 ＳＴＥＰ1 14:20～15:10 兵藤芽久美	整理券 ＳＴＥＰ1.5 13:55～14:55 江村浩二
15:00	整理券 STEP1 15:00～16:00 江村浩二	ストレッチヨガ 15:25～16:25 SAYAKA	バレエ基礎（バー） 15:30-16:00 田山珠衣	GGX ストレッチ＆ コンディショニング 14:55-15:25GGTR	ＺＵＭＢＡ 15:00～15:50 棚澤美香	整理券 ＳＴＥＰ２ 15:25～16:25 兵藤芽久美	オリジナルエアロ （中級） 15:05～15:55 江村浩二
16:00	バレエ入門 16:20～17:20 佐世義寛		バレエ基礎 （センター） 16:00～16:45 田山珠衣		骨盤ストレッチ 16:05～16:55 棚澤美香	整理券 オリジナルエアロ （中上級） 16:40～17:40 ななみ	ダンスエアロ 16:10～17:10 和加
17:00	有料スクール バレエ（基礎） 17:30～18:45 佐世義寛	有料スクール キッズバレエ 16:45～18:45	有料レッスン1,320円 バレエ （はじめてのポワント ＋ストレッチ） 16:50～17:35 田山珠衣	有料スクール ガムQヒップホップ キッズダンススクール 17:00～18:00	有料スクール ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 17:05～18:05	17:55～18:55 ヨガ HINACO	メガダンス 17:25～18:15 和加
18:00					ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 18:05～19:05		GGX ストレッチ＆ コンディショニング 18:40-19:10GGTR
19:00	ヨガ 19:00～20:00 SHIORI	ヨガ 19:05～20:05 Mai	整理券 ｵﾘｼﾞﾅﾙｴｱﾛ（初中級） 第4週ヨガ 19:00～19:45 ななみ	整理券 オリジナルエアロ （中級） 19:00-20:00 片岡千鶴	HOUSE DANCE （初級） 19:15～20:15 井内伸幸		
20:00	整理券 STEP2 20:10～21:10 片岡千鶴	STEP1.5 20:20-21:20 小東勇太	整理券 オリジナルエアロ （中級） 20:00-21:00 ななみ	整理券 ＳＴＥＰ1 20:10-20:55 片岡千鶴	バレエ入門 20:25-21:25 田山珠衣	整理券	
21:00	有料レッスン1,650円 マルチステップ 21:20～22:20 第1週目偶数月のみ開催 （当日2時間前より受付） 片岡千鶴（定員14名）			整理券 ＳＴＥＰ1.5 21:10～22:10 岡部和彦	有料レッスン880円 バレエ （入門から基礎へのｽｷﾙｱｯﾌﾟ） 21:35～22:05 田山珠衣		
22:00							

整理券配布オンラインＷＥＢ予約が可能。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時間前よりﾌﾛﾝﾄにて配布します。配布時間の15分以上前からお待ちいただくことは出来ません。

スケジュールは都合により変更する場合ございますのでご了承下さい。

・定員30名　※ステップ28名、バーベル使用クラス20名
・バレエレッスンが2本続いている2本目センターレッスンは1本目バーレッスンご参加の方のみご参加いただけます。
・スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。
・強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンを見つけてください。

四ツ谷東京店のinstagramをフォローして情報をゲットしよう！

GOLDSGYM.YOTSUYATOKYO

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