

	月		火		水		木		金			土		日	
	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio		Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio
7:00															
8:00	7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		8:00	7:30 OPEN		7:30 OPEN	
9:00											9:00				
10:00	休館日 毎月 第3月曜日														
10:30															
11:00															
11:30	10:30～11:30 ピラティス (60) 堀池 美桜		10:40～11:25 ダンスストレッチ(45) YASU-CHIN	10:45～11:30 美軸ラインエクササイズ (45) 菊名 奈穂	10:30～11:30 ダイエットキック (60) 長井 裕子		10:30～11:30 HOUSE (60) AKIRA	10:40～11:30 ヨガ(50) 三船 麻里子	11:00～12:00 ステップ入門 (60) 山口 優子		10:00～10:45 (第2・4金曜日) 筋膜リリース&コンディショニング 山口 優子 定員10名 ¥1,100/1回料金	10:30～11:30 ステップ初中級 (60) 大畑 淳一			
12:00	11:55～12:45 ダンスエアロ (50) yumiko		11:45～12:45 ダンスMIX (60) YASU-CHIN	11:45～12:30 美軸フェイス+ストレッチ (45) 菊名 奈穂	11:45～12:30 HIPHOP (45) 安部 秀紀		11:45～12:45 やさしいバレエ (60) 土居 葉子	11:45～12:45 ボディメイクヨガ (60) 三船 麻里子				11:45～12:45 ピラティス (60) 山口 優子		11:45～12:45 エアロ中級 大畑 淳一	
12:30									12:15～13:05 ステップ入門1 (50) 山口 優子					13:00～13:45 はじめてピラティス (45) 石中 浩子	
13:00	13:00～14:00 リトモス (60) yumiko		13:00～14:00 エアロ初級&シェイプ (60) 松澤 泉美	13:00～13:45 DRAMATIC JAZZ DANCE YASU-CHIN 定員10名 ¥1,100(税込)/1回料金	13:00～14:00 エアロ初中級 (60) ななみ	12:50～13:50 ヨガ (60) NATSU	13:00～14:00 ZUMBA (60) 石丸 和美		13:20～14:20 J-POP (60) MiHaelu			13:30～14:30 リトモス (60) 渡邊 亜海	14:00～14:30 GGX体幹&ストレッチ (30) 中村	14:00～15:00 JAZZ (60) 石中 浩子	
13:30															
14:00															
14:30	14:15～15:00 スタートステップ (入門～初級)(45) 上野 さざり		14:15～15:15 BODYART トレーニング (60) 松澤 泉美		14:15～15:15 初級ゆっくりダンス エアロ(60) SaSAKI		14:15～15:15 ストリートダンス (60) SACHIKO	14:45～15:15 GGX (ストレッチボール)スタッフ	14:30～15:30 リラクセスヨガ (60) Ryoko			14:45～15:45 バレエ (60) 田中 絵梨	14:00～14:30 GGX体幹&ストレッチ (30) 中村	15:15～16:05 ジャズ/バレエ (50) 延本 裕子	
15:00															
15:30	15:15～16:15 ヨガ (60) 上野 さざり		15:30～16:30 エアロ初中級 (60) 姫野真里	15:30～16:15 コンディショニング ストレッチ(45) 松澤 泉美	15:30～16:20 リトモス (50) SaSAKI		15:30～16:15 姿勢改善ピラティス (45) SACHIKO		15:45～16:45 STRONG NATION (60) マリンコ	15:35～15:50 GGX(ヒップアップ) スタッフ		15:55～16:55 奇数週: ZUMBA MEGUMI 偶数週: ZUMBA マリンコ	16:00～16:45 バレエシューズ超入門 田中 絵梨 定員10名 ¥1,430(税込)/1回料金	16:20～17:05 ボディシェイプ パレトン (45) 土居 葉子	
16:00															
16:30	有料レッスン 16:30～17:30 (偶数月 第2月曜日) 2台マルチステップ初級 中安 佑介 定員18名 ¥1,320円/1回料金				16:30～17:30 HULA (60) 畠山千種										
17:00			有料スクール【空手】												
17:30			拓道会空手道場 17:00～18:00 初・中級												
18:00															
18:30			18:00～19:00 中・上級												
19:00	18:50～19:50 エアロ初級 (60) 中安 佑介	19:00～19:45 フロー&リラククス (45) つじせいこ	19:00～20:00 上級・大人		19:00～20:00 エアロ初中級 M@ri	19:00～20:00 背骨 コンディショニング (60) マリンコ	19:00～20:00 ステップ初級(60) 足立 晃子	19:00～20:00 ヨガ ～リラククス&プレス～ (60) 三宅 香織	19:25～20:15 ステップ初中級 (50) 片岡 千鶴	19:05～19:50 ほぐしストレッチ(45) 延本 裕子		19:00～20:00 中・上級 (中学生以上～黒帯)	18:15～19:00 ゆる調整ヨガ(45) SACHIKO	スタジオ定員数について 【Aスタジオ赤枠→33名 青枠→42名】 【Bスタジオ青枠→15名】 フロント横にて整理券を配布しますので お受け取りのうえご参加ください。 詳細はスタッフまで	
19:30															
20:00	【平日のみ】 20:00～20:50(50) マットピラティス 原 恭子														
20:30	21:00～22:00 ボクシング コンディショニング (60) 中井 良二		20:10～21:00(50) K-1FITFIGHT 工藤 哲也		20:15～21:15 リトモス (60) 渡邊 亜海		20:15～21:15 簡単ジャズダンス (60) MAHMI	20:15～20:45 ヴィンヤサフローヨガ (30)三宅 香織	19:25～20:15 ステップ初中級 (50) 片岡 千鶴	20:00～20:30 体幹トレーニング(30) 延本 裕子				ゴールドジム聖蹟桜ヶ丘東京店 〒206-0011 東京都多摩市関戸4-72 ヴィータモールせいせき6F TEL:042-311-5151	
21:00															
21:30			21:10～22:00(50) ZUMBA 工藤 哲也												
22:00														21:00 CLOSE	
22:30															
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			
23:30															
00:00															



始めての方でも気軽にご参加頂ける内容となっております。



床暖房を付けてレッスンを実施します。

色分け見易

アクティブ

コンディショニング・調整系

ヨガ・リラクゼーション系

ダンス系

スケジュールが変更になる
可能性もございます。
予めご了承ください。
代行情報はこちら→

