GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

表参道東京　2026/12月～

	月（MON）		火（TUE）		水（WED）		木（THU）		金（FRI）		土（SAT）		日（SUN）	
	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スタジオ
7:00	7:00 OPEN（第2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	
	Aスタジオ 定員34名 Bスタジオ定員20名													
8:00												ヨガ 8:00-9:00 Yoshiko		
9:00											ピックルボール 9:00-10:00			
10:00	バレエ初級バー 9:45-10:30 田山 珠衣								有料スクール フロアバー エクササイズ バーアスティエ 10:15-11:30 岩田 ゆう子		整／WEB24:店8:維2 ステップ2 10:30-11:30 池田 純子		パワーヨガ1 10:30-11:20 金子 由美	
11:00	バレエ初級センター 10:30-11:00 田山 珠衣 必ずバーレッスンよりご参加ください		合振 ステップ2 10:30-11:30 松田 有希子		合振 RITMOS 10:30-11:30 竹ヶ原 佳苗		オリジナル エアロ中上級 10:45-11:45 吉岡 茂広		整／WEB24:店8:維2 ステップ2 10:45-11:45 中安 佑介		有料スクール チーゴン フィットネス 11:00-12:30 Qi Gong Fitness Studio		整／WEB24:店8:維2 オリジナル ステップ中級 11:45-12:45 岡野マサキ	ヨガ 11:45-12:45 菊田 敬祐
12:00	オリジナルエアロ 初中級 12:00-13:00 姫野 真里		合振 カーディオ ＆シェイプ 11:45-12:45 松田 有希子		オリジナル エアロ初中級 11:45-12:30 柴原 瑛司		オリジナルエアロ 初中級＆シェイプ 12:00-13:00 新村 卓也		パワー ローインパクト 12:00-13:00 長瀬 朝子		整／WEB24:店8:維2 バレエ初中級バー 12:00-12:45 森田 理紗			
13:00	整／WEB24:店8:維2 ステップ1 13:15-14:15 有坂さおり		合振 DANCE FIT 13:00-14:00 竹ヶ原 佳苗		合振 オリジナル エアロ中級 13:00-14:00 金濱 聡美		整／WEB24:店8:維2 ステップ1 13:15-14:00 hirocky	ヨガ＆ アクティブストレッチ 13:15-14:05 新村 卓也	オリジナル ステップ中級 13:15-14:15 岡本 晃一	ベルビック ストレッチ 13:15-14:15 松永 尚子	バレエ初中級センター 12:45-13:15 森田 必ずバーレッスンよりご参加ください 初めての方はストレッチからご参加ください。 合振 ダンスストレッチ 13:45-14:15 風間 文	有料スクール GG×TGチア （TGキッズ） 12:45-13:45		有料スクール
14:00	合振 オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 ななみ		バレエ初級バー 14:15-15:00 黒岩 千紘 バレエ初級センター 15:00-15:30 黒岩 必ずバーレッスンよりご参加ください	オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 宗宮 宏次	整／WEB24:店8:維2 オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 岡本 晃一		整／WEB24:店8:維2 ステップ2 14:15-15:15 hirocky		整／WEB24:店8:維2 オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 岡本 晃一		ジャズダンス初級 14:15-15:00 風間 文	GG×TGチア （TGジュニア） 13:45-14:45	整／WEB24:店8:維2 オリジナル エアロ中級 14:15-15:05 片岡 千鶴	A.E.C. エアロビクス エボリューション カレッジ 13:00-19:00
15:00		avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門① 16:30-17:30	当日フロントにて申込、入金 【有料】 バレエスキルアップ 15:40-16:10 黒岩 990円（税込）	GGX コンディショニング ストレッチ 16:00-16:30 GG STAFF		avexダンスマスター キッズ 初級入門 16:00-17:00			前週15:45～店頭受付 【有料】 シングルステップ 15:45-16:45 石川 広明	※申込順の入場ではありません 1320円（税込）定員34名 キャンセル時、返金不可	整／WEB24:店8:維2 ステップ2 15:20-16:20 秋山 美由紀	GG×TGチア （TGジュニア選抜） 14:45-16:45	整／WEB24:店8:維2 ステップ2 15:20-16:20 片岡 千鶴	
16:00	GGX トレーニングの疑問解消 実技あり 18:00-18:20 GG STAFF	avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門② 17:30-18:30	ビックルボール 16:30-17:30	avexダンスマスター BREAKIN入門 （小学生以上） 18:00-19:00	ビックルボール 16:45-17:45	avexダンスマスター キッズ スキルアップクラス 17:00-18:00	avexダンスマスター K-POP入門 （小学生以上） 18:00-19:00				avexダンスマスター HIPHOP（上級） 16:30-18:00	有料スクール SANDA CLUB Mz （キッズ・親子クラス） 17:00-18:10 Qi Gong Fitness Studio	有料スクール PRO CHOREO 17:00-19:30 FUJI	
17:00			スタートステップ ＆シェイプ 18:40-19:40 山口 優子	HIPHOP 19:15-20:15 霜田 恵	ボディメイク ＆ストレッチ 19:00-19:45 天木 裕次郎	avexダンスマスター レギュラー 入門 18:10-19:40	整／WEB24:店8:維2 バレエ初級バー 19:15-20:00 森田 理紗	パワーヨガ2 18:55-19:55 利根川浩子	オリジナル ステップ初中級 18:40-19:40 秋山 美由紀	HIIT 19:00-20:00 Eba 定員15名	当日フロントにて申込、入金 【有料】 菊池まゆみ ジャズダンス 18:30-20:00 菊池 まゆみ	有料スクール SANDA CLUB Mz （一般クラス） 19:00-20:30 Qi Gong Fitness Studio		GGX コンディショニング ピラティス 19:45-20:15 GG STAFF
18:00	アシュタンガヨガ ハーフプライマリー＋ 19:00-20:10 Momo		合振 オリジナル エアロ初中級 19:50-20:35 片岡 千鶴		パワー ローインパクト 20:00-21:00 天木 裕次郎	体幹エクササイズ 20:00-20:30 うさ子 筋膜リリース 20:35-20:55 うさ子	バレエ初級センター 20:00-20:30 森田 必ずバーレッスンよりご参加ください		整／WEB24:店8:維2 バレエ初級 バー+センター 20:00-21:15 佐藤 史哉	負荷の高い運動と小休憩を繰り返すトレーニングクラス。限界まで体を追い込むことで体脂肪減少と筋肉増量を目指すクラスです。	2200円（税込）定員34名			
19:00	整／WEB24:店8:維2 オリジナル ステップ中級 19:55-20:40 岡部 和彦		整／WEB24:店8:維2 オリジナル ステップ初級 20:50-21:50 片岡 千鶴	GIRL'S HIPHOP 20:30-21:30 松本 優花					当日フロントにて申込、入金 【有料】バドドゥ入門 21:25-22:15 佐藤 史哉 ※女性限定クラス 定員6名　2200円（税込） キャンセル時、返金不可					
20:00														
21:00	整／WEB24:店8:維2 オリジナル エアロ中級 20:50-21:50 岡部 和彦													
22:00													初心者でも安心して ご参加いただけます。 ゴールドジム表参道東京 03-5786-1818 【整理券配布オンラインＷＥＢ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３０分以上前から お待ちいただくことは出来ません	
23:00	23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE			

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