GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

渋谷東京　2026/12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	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	
8:00	会帳 【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。													
9:00					会帳 DANCE FIT 10:15-11:15 中村 準					美的ストレッチ 目指せ楽々開脚 10:45-11:35 丹 憲一			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
10:00	JAZZ FUNK 10:45-11:45 風間 文		ヨガ 10:45-11:45 三品 茜		整理券 RITMOS 11:30-12:30 中村 準		ヨガ 10:45-11:45 Natty		整理券 オリジナル エアロ中上級 11:45-12:45 高柴 大雅	初めての方は必ずバーレッスンからご参加ください バレエ初級バー 12:00-12:45 田山 珠衣	ファイドウ 11:15-12:15 江口真依子	有料スクール 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	会帳 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
11:00	free style dance aero 12:00-12:45 鈴木 宏堯		整理券 オリジナル ステップ初中級 12:00-12:50 小林 貴子				ファイティング エクササイズ 12:00-13:00 山本 晃子			バレエ初級センター 12:45-13:15 田山	メガダンス 12:30-13:15 浅井久美子		整理券 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
12:00	メガダンス 13:00-14:00 鈴木 宏堯	ピラティス 13:00-14:00 榮 一也	整理券 ステップ2 13:15-14:15 石川 広明	オリジナル エアロ初中級 13:05-13:55 小林 貴子	整理券 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	ボルドプラ 13:15-14:00 野崎ゆういち		整理券 ステップ1 13:00-13:45 片岡 千鶴	【有料】 バリエーション入門 13:25-14:10 田山 珠衣 1320円(税込)	K-POP 13:30-14:30 浅井久美子		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
13:00	会帳 ラテンダンス 14:15-15:15 菊池 まゆみ		当日参加者は翌週参加不可 前週14:30～店頭受付 【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		オリジナル ステップ中級 14:00-14:45 大井 貴博		会帳 オリジナル エアロ中上級 14:15-15:15 野崎ゆういち		整理券 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		会帳 ヨガ 14:45-15:45 nemu		ヨガ 15:15-16:15 SAORI	ベリーダンス 15:15-16:15 タヒア
14:00		GGX シェイプトレーニング 18:30-19:00									ヴィンヤサ ヨガ 16:00-17:00 nemu	バレエ入門 16:00-17:00 河野 由佳		HIPHOP 16:30-17:30 JANGO
15:00											骨盤調整＆ 筋膜リリース 17:15-18:15 澤野 敦	【有料】バレエポワント 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
16:00		GG STAFF 美的ストレッチ 目指せ楽々開脚 19:15-20:00 円 憲一									有料スクール avex ボーカルマスター ダンス＆ボーカル レギュラー 18:30-21:40	有料スクール avexダンスマスター ティーンHIPHOP 入門＆初級 18:20-19:50		
17:00	オリジナル エアロ中級 19:00-20:00 長瀬 朝子		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	会帳 RITMOS 19:00-20:00 大串 達彦	バレエ初級バー 19:00-19:45 田山 珠衣	会帳 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	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			20:00 CLOSE	
18:00	会帳 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	バレエ初級センター 19:45-20:15 田山 初めての方は必ずバーレッスンからご参加ください 【有料】 バリエーション入門 20:30-21:15 田山 珠衣 1320円(税込)	整理券 オリジナル エアロ中上級 20:45-21:45 高柴 大雅		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 初めての方は必ずバーレッスンからご参加ください 【有料】 バレエポワント 20:35-21:20 芹澤 創 3300円(税込)				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	
19:00	ファイドウ 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					
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 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