GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 南大沢東京 2026年9月～

	月（MON）		火（TUE）		水（WED）		木（THU）		金（FRI）		土（SAT）		日（SUN）		
	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN		
7:00	明日の元気　未来への健康情報はこちら										WEB版スケジュールはこちら				7:00
7:30															7:30
8:00															8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00	すらっとBody ストレッチ10:00-11:00 上野　さぎり	ボディバランス9.5 10:00-11:00 MIKA		WEB　12名 店頭　11名 ビューティピラティス 10:00-10:45 YUKIKO	DANCE FIT 10:00-11:00 SAYO	ボディメイクヨガ 10:00-11:00 YUKO	ビギナーエアロ 10:00-10:50 桶屋　美千子		RITMOS 10:00-11:00 三嶋　喜美代	すらっとヨーガ 10:30-11:00 NOE	協栄シェイプボクシング 10:00-10:45 工藤　哲也		RITMOS 10:00-11:00 週替わり	エンジョイヨガ 9:45-10:45 イモト	10:00
10:30			RITMOS 10:10-11:10 岩田　香織									WEB　12名 店頭　11名 ピラティス 11:00-12:00 YUKIKO			10:30
11:00	定員　28名 ビギナーステップ 11:15-12:00 上野　さぎり			骨盤底筋ヨガ 11:00-12:00 YUKIKO	Figure8 11:15-12:15 SAYO	姿勢改善ピラティス 11:15-12:00 YUKO	奇数週(1･3･5) ステップ＆ストレッチ 偶数週(2･4) ダンスエアロ ※定員28名 11:05-12:05	ほぐしストレッチ 11:05-12:15 延本　裕子	第1週～第3週 ソフトヨーガ 第4週～第5週 スロージャズ 11:15-12:15 笠原　直美	ホットヨーガ 11:15-12:15 NOE	K-1FITFIGHT 11:00-12:00 工藤　哲也		週替わりレッスン 11:15-12:00		11:00
11:30			オリジナルダンス 11:25-12:10 岩田　香織												11:30
12:00															12:00
12:30	協栄シェイプボクシング＆コンディショニング 12:20-13:20 工藤　哲也	ホットヨーガ 12:20-13:20 渡邊　敬子		呼吸＆フローヨガ 12:25-13:25 塩見　祐也	フラダンス 12:30-13:30 羽島　里砂	ボディメンテナンス 12:30-13:30 広瀬　美智子	整理券レッスン オリジナルダンス (初級) 12:25-12:55 (中級) 13:05-13:45 いづみ ※初級のみの参加 中級からの参加も可	体幹トレーニング＆ストレッチ 12:25-13:15 延本　裕子	レギュラーエアロ 12:30-13:30 村田　きよみ	陰ヨガ 12:30-13:30 Miyuki	定員　27名 やさしいバレエ 12:15-13:15 Shimmy				12:30
13:00			スロータヒチアンダンス 12:45-13:30 AI										定員　27名 パワーカーディオ 13:00-14:00 津田　幸子		13:00
13:30		フリータイム 13:30-18:45		フリータイム 14:00-18:45		フリータイム 14:30-18:45		フリータイム 15:15-18:30		フリータイム 15:30-18:45					13:30
14:00	ダンス基礎クラス 13:45-14:30 三嶋　喜美代		定員　28名 レギュラーステップ 13:45-14:45 松嶋　玲子		ソフトヨーガ 13:45-14:45 笠原　直美		Free Style 偶数月:JAZZ 奇数月:HIPHOP 14:00-15:00 MiHaelu	ピラティス 13:50-14:50 西野　理映子	ZUMBA 13:45-14:30 市川　みさ子		ジャズ 13:30-14:30 MAHMI	ゆがみ修正ヨガ 14:00-15:00 NOE			14:00
14:30													ZUMBA 14:15-15:15 工藤　哲也		14:30
15:00	有料　1000円 バレエボワントクラス (プレ･基礎初級) 14:45-15:45 Shimmy		やさしいバレエ (バー) 15:00-16:00 土居　葉子		ジャズダンス 15:00-16:00 西野　理映子				有料　1100円 バレエバリエーション 15:15-16:15 土居　葉子		レギュラーエアロ 14:45-15:30 黒部　美砂子			ピラティス 14:45-15:30 SACHIKO	15:00
15:30			やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居　葉子		期間限定 有料クラス ダンススキルアップクラス(全6回) 16:10-17:10 西野　理映子 ※事前予約性						WEB　14名 店頭　14名 ステップ2 15:45-16:45 黒部　美砂子	リラックス陰陽ヨガ 15:20-16:20 NOE			15:30
16:00														ゆるヨガ 15:45-16:45 SACHIKO	16:00
16:30							有料スクール Trains Cheer Dance リトルクラス 16:15-17:05						ピックルボール 16:00～17:30		16:30
17:00			ピックルボール 17:00～18:30		有料スクール avex Dance Master HIP-HOPキッズ 17:30-18:30				有料スクール avex Dance Master K-POPキッズ 17:30-18:30		ZUMBA 17:00-18:00 熊倉　香織				17:00
17:30							有料スクール Trains Cheer Dance キッズクラス 17:15-18:15								17:30
18:00											定員　27名 ラディカルパワー 18:15-19:15 津田　幸子				18:00
18:30							有料スクール Trains Cheer Dance ジュニアクラス 18:25-19:25								18:30
19:00									定員　28名 レギュラーステップ 19:10-19:55 松嶋　玲子						19:00
19:30	中級エアロ 19:10-20:10 村田　きよみ	ピラティス 19:10-20:10 西野　理映子	ラテンジャズ 19:00-20:00 向井　志保	陰ヨガ 19:15-20:15 NOE	ピックルボール 19:00～20:00						腹筋シェイプ 19:30-20:00 津田　幸子				19:30
20:00							ZUMBA 19:40-20:40 池森　綾	ピラティス 20:00-20:45 SACHIKO					20:00 CLOSE		20:00
20:30		骨盤コンディショニング 20:25-21:10 村田　きよみ	ラテンダンス 20:15-21:00 向井　志保						レギュラーエアロ 20:10-21:00 松嶋　玲子		ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ＆ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ【登録制】 GGX 20:15-21:15				20:30
21:00				ホットヨーガ 20:30-21:30 UME	ラディカルパワー 20:30-21:30 津田　幸子			姿勢改善ヨーガ 21:00-21:45 SACHIKO					【スタジオ利用上の注意】 ・スタジオレッスンは開始10分以降の入場、また途中退室はお控え下さい。 ・マグマスタジオはレッスン開始以降の入場はご遠慮下さい。 ・スタジオ内へはレッスン開始10分前より入室可能となります。 ・マグマスタジオご参加の際は必ず水分補給、バスタオルの持参をお願い致します。		21:00
21:30	ピックルボール 20:30～22:00						ピックルボール 20:55～22:00								21:30
22:00					腹筋シェイプ 21:40-22:10 津田　幸子										22:00
	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE				

祝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。
注）マグマスタジオは35～38℃になります。

アクティブ　ダンス　コンディショニング・調整　ヨガ