GOLD'S GROUP EXERCISE GGX

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 聖蹟桜ヶ丘東京 SEISEKI SAKURAGAOKA 2026年12月～

月

Astudio

7:30 OPEN

休館日
毎月　第3月曜日

- 10:30～11:30 ピラティス (60) 堀池　美桜
- 11:55～12:45 ダンスエアロ (50) yumiko
- 13:00～14:00 リトモス (60) yumiko
- 14:15～15:00 スタートステップ（入門～初級）(45) 上野　さぎり
- 15:15～16:15 ヨガ (60) 上野　さぎり
- 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
- 18:50～19:50 エアロ初級 (60) 中安　佑介
- 【平日のみ】 20:00～20:50（50） マットピラティス 原　恭子
- 21:00～22:00 ボクシングコンディショニング (60) 中井　良二

23:00 CLOSE

Bstudio

- 床暖 19:00～19:45 フロー＆リラックス (45) つじせいこ

火

Astudio

7:30 OPEN

- 10:40～11:25 ダンスストレッチ(45) YASU-CHIN
- 11:45～12:45 ダンスMIX (60) YASU-CHIN
- 13:00～14:00 エアロ初級＆シェイプ (60) 松澤　泉美
- 14:15～15:15 BODYART トレーニング (60) 松澤　泉美
- 15:30～16:30 エアロ初中級 (60) 姫野真里
- 有料スクール【空手】 拓道会空手築舘道場 17:00～18:00 **初・中級**
- 18:00～19:00 **中・上級**
- 19:00～20:00 **上級・大人**
- 20:10～21:00（50） K-1FITFIGHT 工藤　哲也
- 21:10～22:00（50） ZUMBA 工藤　哲也

23:00 CLOSE

Bstudio

- 床暖 10:45～11:30 美軸ラインエクササイズ (45) 菊名　奈穂
- 床暖 11:45～12:30 美軸フェイス+ストレッチ (45) 菊名　奈穂
- 有料レッスン 13:00～13:45 DRAMATIC JAZZ DANCE YASU-CHIN 定員10名 ￥1,100（税込）/1回料金
- 床暖 15:30～16:15 コンディショニングストレッチ(45) 松澤　泉美

23:00 CLOSE

水

Astudio

7:30 OPEN

- 10:30～11:30 ダイエットキック (60) 長井　裕子
- 11:45～12:30 HIPHOP (45) 安部　秀紀
- 13:00～14:00 エアロ初中級 (60) ななみ
- 14:15～15:15 初級ゆっくりダンス エアロ(60) SaSAKI
- 15:30～16:20 リトモス (50) SaSAKI
- 16:30～17:30 HULA (60) 畠山千種
- 19:00～20:00 エアロ初中級 M@ri
- 20:15～21:15 リトモス (60) 渡邊　亜海

23:00 CLOSE

Bstudio

- 床暖 12:50～13:50 ヨガ (60) NATSU
- 床暖 19:00～20:00 背骨コンディショニング (60) マリンコ

23:00 CLOSE

木

Astudio

7:30 OPEN

- 10:30～11:30 HOUSE (60) AKIRA
- 11:45～12:45 やさしいバレエ (60) 土居　葉子
- 13:00～14:00 ZUMBA (60) 石丸　和美
- 14:15～15:15 ストリートダンス (60) SACHIKO
- 19:00～20:00 ステップ初級(60) 足立　晃子
- 20:15～21:15 簡単ジャズダンス (60) MAHMI

23:00 CLOSE

Bstudio

- 床暖 10:40～11:30 ヨガ(50) 三船　麻里子
- 床暖 11:45～12:45 ボディメイクヨガ (60) 三船　麻里子
- 床暖 14:45～15:15 GGX（ストレッチポール）スタッフ
- 床暖 15:30～16:15 姿勢改善ピラティス (45) SACHIKO
- 床暖 19:00～20:00 ヨガ ～リラックス＆ブレス～ (60) 三宅　香織
- 床暖 20:15～20:45 ヴィンヤサフローヨガ (30) 三宅　香織

23:00 CLOSE

金

Astudio

7:30 OPEN

- 11:00～12:00 ステップ入門 (60) 山口　優子
- 12:15～13:05 ステップ入門1 (50) 山口　優子
- 13:20～14:20 J-POP (60) MiHaelu
- 14:30～15:30 リラックスヨガ (60) Ryoko
- 15:45～16:45 STRONG　NATION (60) マリンコ
- 18:30～19:15 エアロ初中級 (45) 片岡　千鶴
- 19:25～20:15 ステップ初中級 (50) 片岡　千鶴

奇数月第二金曜日のみ 19:25～20:25 マルチステップ 片岡　千鶴　定員18名 ￥1,320（税込）/1回料金

マルチステップのある週はステップ初中級はお休みで

23:00 CLOSE

Bstudio

- 有料レッスン 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
- 床暖 15:35～15:50 GGX（ヒップアップ）スタッフ
- 床暖 19:05～19:50 ほぐしスレッチ(45) 延本　裕子
- 床暖 20:00～20:30 体幹トレーニング (30) 延本　裕子

土

Astudio

7:30 OPEN

- 10:30～11:30 ステップ初中級 (60) 大畑　淳一
- 11:45～12:45 ピラティス (60) 山口優子
- 13:30～14:30 リトモス (60) 渡邊　亜海
- 14:45～15:45 バレエ (60) 田中　絵梨
- 15:55～16:55 奇数週：ZUMBA MEGUMI 偶数週：ZUMBA マリンコ
- 17:05～17:50 奇数週：FITHOP45 MEGUMI 偶数週：STRONG45 マリンコ
- 有料スクール【空手】 拓道会空手　築舘道場 18:00～19:00 **初級・中級** （～小学生茶帯）
- 19:00～20:00 **中・上級** （中学生以上～黒帯）

23:00 CLOSE

Bstudio

- 床暖 14:00～14:30 GGX体幹＆ストレッチ (30) 中村
- **第1土曜日限定** 14:45～15:45 ボージングレッスン (60) 浦川TR
- 有料レッスン 16:00～16:45 バレエトゥシューズ超入門 田中 絵梨　定員10名 ￥1,430（税込）/1回料金
- 床暖 17:00～18:00 姿勢改善ヨガ (60) SACHIKO
- 床暖 18:15～19:00 ゆる調整ヨガ (45) SACHIKO

日

Astudio

7:30 OPEN

- 11:45～12:45 エアロ中級 大畑　淳一
- 13:00～13:45 はじめてピラティス (45) 石中　浩子
- 14:00～15:00 JAZZ (60) 石中　浩子
- 15:15～16:05 ジャズバレエ (50) 延本　裕子
- 16:20～17:05 ボディシェイプバレトン (45) 土居　葉子
- 17:20～18:10 やさしいバレエ (50) 土居　葉子

21:00 CLOSE

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→

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

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

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 床暖房を付けてレッスンを実施します。

色分け早見表　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