GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 聖蹟桜ヶ丘東京 SEISEKI SAKURAGAOKA 2026年11月～

休館日
毎月 第3月曜日

月

Astudio
- 7:30 OPEN
- 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】 拓道会空手築館道場 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

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

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

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 OOPEN
- 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 築館道場 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 ポージングレッスン (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

Bstudio

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

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→

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