GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 曳舟東京 2026年12月

	月（MON）		火（TUE）		水（WED）		木（THU）		金（FRI）		土（SAT）		日（SUN）		
	24時間営業														
	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	
7:00	月曜7:00 OPEN **毎月第二月曜休館** **※祝日の場合** **変更の可能性あり**		火曜11:05オリジナルエアロのみ整理券の配布を**10:00**からとさせていただきます。 火曜12:10からのオリジナルステップの当日枠分整理券配布は**10:05**からとなりますので、両方をご希望の場合改めて並び直しをお願いします。									朝ヨガ 8:45-9:45 もも		biima キッズスクール 詳しくは フロントまで	7:00
7:30															7:30
8:00															8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00							当日整理券 オリジナルエアロ （中級） 10:10-11:00 小林貴子					フローヨガ 10:10-11:10 YUCA	ZUMBA 10:00-10:45 Tak		10:00
10:30		コンディショニング ヨガ 10:40-11:40 nob	メガダンス 10:10-10:55 天野正太郎		リトモス 10:55-11:40 小谷野美姫	骨盤 エクササイズ 10:40-11:40 吉川温子	WEB整理券 オリジナルステップ （中級） 11:10-12:00 小林貴子	ヨガ 11:00-12:00 小林謙	ピラティス ＆ボディメイク 10:30-11:30 中村優子		当日整理券 オリジナルエアロ （中級） 10:20-11:10 ボブササキ		メガダンス 10:55-11:40 Tak		10:30
11:00	リトモス 10:50-11:35 中村友香		当日整理券 オリジナルエアロ （初中級） 11:05-11:50 hirocky	ヒップアップ エクササイズ 11:10-12:00 渡邉由香					はじめて フリースタイル 11:45-12:15 井内伸幸		WEB整理券 オリジナルステップ （中級） 11:25-12:15 ボブササキ				11:00
11:30				美ボディ コンディショニング 12:10-12:55 渡邉由香	オリジナル ダンス 11:50-12:35 小谷野美姫		機能改善＆ ボディメイク 12:20-13:20 石川真規子		フリースタイル ダンス 12:25-13:15 井内伸幸		当日整理券 バレエ基礎 12:30-13:40 上瀧達也				11:30
12:00	カーディオ ＆シェイプ 11:50-12:35 中村友香		WEB整理券 オリジナルステップ （中級） 12:05-12:55 hirocky		当日整理券 オリジナルエアロ （中級） 12:50-13:40 木下明代		コンディショニング ＆ストレッチ 13:30-14:15 石川真規子		メガダンス 13:30-14:15 Tak		有料クラス （有料1,650円） バレエ基礎 13:50-14:35 上瀧達也	ピラティス ＆ボディメイク 13:50-14:30 中村優子	オリジナルステップ （初中級） 12:00-12:50 平野慶真	ヨガ ＆ストレッチ 11:50-12:40 拓	12:00
12:30															12:30
13:00	バレトン 13:00-13:45 宮嶋文弥子		バレエ基礎 13:20-14:20 片平成美	ヨガ 13:10-14:10 竹内愛	WEB整理券 オリジナルステップ （中級） 13:55-14:45 木下明代				当日整理券 オリジナルエアロ （初中級） 14:30-15:20 中安佑介	ヨガ ＆ストレッチ 14:30-15:20 拓			オリジナルエアロ （初中級） 13:00-13:50 平野慶真		13:00
13:30															13:30
14:00	バー アスティエ 14:00-15:00 宮嶋文弥子		（有料1,650円） 片平成美 バレエスクール 14:30-15:15		バレエ基礎 15:00-16:00 丸本智香子	健康運動体操 15:00-15:30 GGスタッフ	オリジナルエアロ （初中級） 15:15-16:00 岡部和彦		WEB整理券 オリジナルステップ （中級） 15:35-16:25 中安佑介		カーディオ ＆シェイプ 14:50-15:40 中村優子	バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	ピラティス ＆ボディメイク 14:00-14:40 週替わり		14:00
14:30															14:30
15:00					（有料1,650円） 丸本智香子 バレエスクール 16:10-16:55		オリジナルステップ （初中級） 16:15-17:00 岡部和彦				ジャズダンス 16:00-16:50 りんりん	キッズスクール （有料） 極真空手 16:00-17:20	カーディオ＆ ボディシェイプ 14:50-15:50 KAHORI		15:00
15:30															15:30
16:00													コンディショニング ＆ストレッチ 16:00-16:50 KAHORI		16:00
16:30															16:30
17:00								キッズスクール （有料） 極真空手 17:00-18:20			HIP HOP 17:00-18:00 SAWA			ディープ ストレッチヨガ 17:00-18:00 ひえだともこ	17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00			当日整理券 オリジナルエアロ （中級） 19:00-19:50 江村浩二												19:00
19:30	カーディオ＆ ボディシェイプ 19:20-20:20 篠原律子			Gold's パワーヨガ 19:15-20:15 利根川浩子	カーディオ＆ ボディシェイプ 19:20-20:20 石川真規子		メガダンス 19:30-20:15 千葉紗可	プラーナヨガ 19:15-20:15 SAYA	Fithop 19:30-20:15 プトゥリ	Gold's パワーヨガ 19:15-20:15 ひえだともこ					19:30
20:00			WEB整理券 オリジナルステップ （中級） 20:00-20:50 江村浩二												20:00
20:30		ヨガ＆ ストレッチ 20:35-21:35 矢野かずみ			HIP HOP 20:30-21:30 hana	コンディショニング ＆ストレッチ 20:30-21:15 石川真規子	ジャズダンス 20:30-21:30 千葉紗可		ZUMBA 20:25-21:25 プトゥリ						20:30
21:00	フリースタイル ダンス 21:00-22:00 井内伸幸														21:00
21:30															21:30
22:00								GGX ストレッチポール 21:40-22:00							22:00
22:30															22:30
23:00															23:00
23:30	初心者でも安心して ご参加いただけます。														23:30
0:00	24時間営業												22:00 CLOSE		0:00

カーディオ＆ボディシェイプ
シンプルな有酸素運動で体を温めた後、チューブやダンベル、自重を使ったトレーニングで体を引き締めます。
ご自身で強度を調整できるので幅広い方におすすめ！

月曜日11:50-12:35
月曜日19:20-20:20
水曜日19:20-20:20
木曜日12:20-13:20
土曜日14:50-15:40
日曜日14:50-15:50

AACC KICKスクール（有料）
パンチとキックのミット打ちでストレス解消！
基本の構えからシャドーボクシングまで、楽しく体を動かします！
水曜日 18:30-21:00 / 土曜日 18:30-21:00
詳しくは館内掲示POP、もしくはお近くのスタッフまでお問い合わせください。

ダイエットボクシング
※サンドバックルーム※
金曜 18：45～19：45
定員８名
（祝日は休講となります）
シェイプアップ効果の高いミット打ちなどを楽しく行います！

サンドバッグルーム

GGX ストレッチポール
木曜日21:40-22:00
GGスタッフによるストレッチポールを使った全身のほぐしを行い、翌日に疲れを残さない体を目指します。トレーニング後のクールダウンにもおすすめです

日曜週替わりピラティス
14:00-14:40
奇数週（1,3,5週目）KAHORI
偶数週（2,4週目）平野慶真

Fithop

金曜19:30-20:15
Fitness ＋ Hip Hopを組み合わせた最新のダンスフィットネスプログラムです。K-POPやHipHopなどの音楽に合わせて思い切り体を動かします。初めての方にもおすすめ！

・スタジオ定員
Studio１：３５名 和スタジオ：２８名
・整理券につきまして
（当日整理券クラス）
クラス開始 **１時間前**よりフロントにて記帳及びお渡し。
（火曜11:05オリジナルエアロのみ10:00配布開始）
（WEB整理券クラス）
ゴールドジムHPよりご予約いただけます。
当日は **２時間前**よりフロントにてお渡しいたします。
当日枠5名、キャンセル待ち2名