

| GGX <sup>®</sup><br>GOLD'S GROUP EXERCISE |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    |                                           |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|-------------|------------------------------------|-------------------------------------------|
| CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    |                                           |
| STUDIO SCHEDULE                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    |                                           |
| ノース東京                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             | 2026年9月     |                                    |                                           |
|                                           | 月曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 火曜日                                                           | 水曜日                                                             | 木曜日                                | 金曜日                                         |             | 土曜日                                | 日曜日                                       |
|                                           | 7:00 OPEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7:00 OPEN                                                     | 7:00 OPEN                                                       | 7:00 OPEN                          | 7:00 OPEN                                   |             | 9:00 OPEN                          | 9:00 OPEN                                 |
| 7:00                                      | 有料スクールの行っていない時間帯はご利用可能です。<br>(スクールの30分前迄のご利用とさせていただきます)<br>フロント脇の台帳にご利用時間・お名前のご記入をお願い致します。<br>準備運動や、ストレッチ等にご利用下さい。<br>尚、ジム備品の持ち出しはご遠慮ください。                                                                                                                                                                                                   |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    |                                           |
| 8:00                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    |                                           |
| 9:00                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    |                                           |
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    | NEW                                       |
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             | 幼児スクール                             |                                           |
| 10:00                                     | 9月は下記の日程で、格闘技スタジオの貸切利用がございます。<br><br>4日(金)⇒10:00～12:00<br>8日(火) 10日(木) 11日(金)⇒10:00～12:00 9日(水)⇒17:30～19:30<br>15日(火) 17日(木) 18日(金)⇒10:00～12:00 16日(水)⇒17:30～19:30<br>24日(木)⇒17:30～19:30 25日(金)⇒7:00～9:00<br>29日(火)⇒7:00～9:00 30日(水)⇒17:30～19:30<br><br>その他下記日程で、イベント開催のため貸切とさせていただきます<br><br>9月21日(月・祝) 13:30～17:00<br>8月30日(日) 15:00～18:00 |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    | biima sports                              |
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    | 9:30-10:30<br>「年少～年中コース」                  |
| 11:00                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    | 10:30-11:30<br>「年長～小3コース」                 |
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    | 11:30-12:30<br>「小4～」                      |
| 12:00                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    |                                           |
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             | NEW                                | 有料スクール                                    |
| 13:00                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             | 幼児スクール      | biima sports                       |                                           |
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             | 13:30-14:30<br>「年少～年中コース」          | ストライプル<br>13:00-15:30<br>(自主練)            |
| 14:00                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             | 14:30-15:30<br>「年長～小3コース」          |                                           |
| 15:00                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    |                                           |
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             | 有料スクール                             |                                           |
| 16:00                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    |                                           |
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             | ストライプル<br>16:00-17:30<br>(通常)      |                                           |
| 17:00                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    |                                           |
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    |                                           |
| 18:00                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             | 有料スクール                             |                                           |
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    | エキサイティング<br>ボクシング<br>18:15-19:25<br>鈴木 敏和 |
| 19:00                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             | テコンドー<br>18:00-20:00<br>(ITFテコンドー) |                                           |
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    |                                           |
| 20:00                                     | 有料スクール                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 有料レッスン<br>NEW                                                 | 有料スクール                                                          | 有料スクール                             | 有料スクール                                      |             |                                    |                                           |
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    |                                           |
| 21:00                                     | ストライプル<br>20:30-22:00<br>(通常柔術クラス)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | エキサイティング<br>ボクシング+α<br>20:10-21:30<br>鈴木 敏和<br>参加費:1,650円(税込) | ストライプル<br>20:00-21:15<br>(通常クラス)<br><br>21:30-22:30<br>(初心者クラス) | ストライプル<br>20:00-21:45<br>(武術研究クラス) | ストライプル<br>20:30-22:00<br>奇数:初心者<br>偶数:総合格闘技 |             |                                    | 20:00 CLOSE                               |
| 22:00                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    |                                           |
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    |                                           |
| 23:00                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                 |                                    |                                             |             |                                    |                                           |
|                                           | 23:00 CLOSE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 23:00 CLOSE                                                   | 23:00 CLOSE                                                     | 23:00 CLOSE                        | 23:00 CLOSE                                 | 23:00 CLOSE | 23:00 CLOSE                        |                                           |

スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。  
※スタジオ参加につきまして  
レッスン開始後10分以降のご入場、または器具を使用するレッスン(ヨガ、ステップ等)・15名を超えるレッスンは  
安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。  
初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
※毎月第2月曜日休館日

祝日のスケジュールに関しては掲示板をご確認下さい。

2026 年 9 月

| 日                               | 月                 | 火                                | 水                                | 木                                | 金                                | 土                 |
|---------------------------------|-------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| 30                              | 31                | 1<br>20:00-22:30                 | 2<br>19:30-22:30                 | 3<br>19:30-22:15                 | 4<br>10:00-12:00<br>18:00-22:30  | 5<br>13:00-20:30  |
| 6<br>9:00-12:30<br>18:00-19:35  | 7<br>20:00-22:30  | 8<br>10:00-12:00<br>20:00-21:40  | 9<br>17:30-19:30<br>19:30-22:30  | 10<br>10:00-12:00<br>19:30-22:15 | 11<br>10:00-12:00<br>20:00-22:30 | 12<br>13:00-20:30 |
| 13<br>9:00-12:30<br>18:00-19:35 | 14<br>休館日         | 15<br>10:00-12:00<br>20:00-21:40 | 16<br>17:30-19:30<br>19:30-22:30 | 17<br>10:00-12:00<br>19:30-22:15 | 18<br>10:00-12:00<br>20:00-22:30 | 19<br>13:00-20:30 |
| 20<br>9:00-13:00<br>18:00-19:35 | 21<br>13:30-17:00 | 22                               | 23                               | 24<br>17:30-19:30<br>19:30-22:15 | 25<br>7:00-9:00<br>18:00-22:30   | 26<br>13:00-20:30 |
| 27<br>9:00-13:00<br>15:00-19:35 | 28<br>20:00-22:30 | 29<br>7:00-9:00<br>20:00-21:40   | 30<br>17:30-19:30<br>19:30-22:30 | 1                                | 2                                | 3                 |
| 4                               | 5                 | 6                                | 7                                | 8                                | 9                                | 10                |

上記の時間帯は貸切の為ご利用頂けません。