GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE ノース東京 2026年11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								7:00
8:00								8:00
9:00								9:00
10:00							NEW 幼児スクール biima sports 9：30-10：30 「年少～年中コース」 10：30-11：30 「年長～小３コース」 11：30-12：30 「小４～	10:00
11:00								11:00
12:00								12:00
13:00						NEW 幼児スクール biima sports 13:30-14:30 「年少～年中コース」 14：30-15：30 「年長～小３コース」	有料スクール ストライプル 13：00-15：30 （自主練）	13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00						有料スクール ストライプル 16：00-17：30 （通常）		16:00
17:00								17:00
18:00						有料スクール テコンドー 18：00-20：00 （ITFテコンドー）	エキサイティング ボクシング 18：15-19：25 鈴木　敏和	18:00
19:00								19:00
20:00	有料スクール ストライプル 20：30-22：00 （通常柔術クラス）	有料レッスン NEW エキサイティング ボクシング＋α 20:10-21:30 鈴木　敏和 参加費:1,650円（税込）	有料スクール ストライプル 20：00-21：15 （通常クラス） 21：30-22：30 （初心者クラス）	有料スクール ストライプル 20：00-21：45 （武術研究クラス）	有料スクール ストライプル 20：30-22：00 奇数：初心者 偶数：総合格闘技			20:00
21:00							20：00 CLOSE	21:00
22:00								22:00
23:00	23：00 CLOSE	23：00 CLOSE	23：00 CLOSE	23：00 CLOSE	23：00 CLOSE	23：00 CLOSE		23:00

有料スクールの行っていない時間帯はご利用可能です。
（スクールの30分前迄のご利用とさせて頂きます）
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。
準備運動や、ストレッチ等にご利用下さい。
尚、ジム備品の持ち出しはご遠慮ください。

１１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。

5日(木)⇒17:30～19:30　6日(金)⇒7:00～9:00
10日(火)・13日(金)⇒7:00～9:00　11日(水)・12日(木)⇒17:30～19:30
17日(火)・20日(金)⇒7:00～9:00　18日(水)・19日(木)⇒17:30～19:30
24日(火)27日(金)⇒7:00～9:00　25日(水)⇒17:30～19:30

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

１１月１日（日）１４：３０～１７：３０

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 11 月

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

上記の時間帯は貸切の為ご利用頂けません。