GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

練馬高野台東京 2026年10月

スタジオ整理券配布について
レッスンスタートの
１時間前からフロントにて
配布いたします。

月（MON）

スタジオA
- 7:00 OPEN（第3月曜日は休館日）
- オリジナルステップ50 10:00-10:50 MASARU
- ZUMBA 11:10-12:10 米本 由美
- HULA(フラ) 12:30-13:30 畠山 千種
- ヨガ 14:00-15:00 SEIHO
- Ree Jam 19:00-19:45 ブレンダ りえ
- バレエ 初級 20:00-21:00 古谷 幸子
- 23:00 CLOSE

スタジオB
- ルーシーダットン 10:00-10:45 イモト
- 有料クラス 有料 1,320円 HULA基礎レッスン 11:10-12:00 畠山 千種 当日申込25名まで
- 有料クラス 有料 1,500円 ボディメイクコンディショニング 12:30-13:30 米本 由美 当日申込25名まで
- GGX ストレッチポール 13:50-14:10
- FREE セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間
- ピラティス30 19:15−19:45 古谷 幸子
- GGX ストレッチポール 21:40−22:00
- FREE セルフヒーリング 瞑想。癒し リラックスの空間
- 23:00 CLOSE

火（TUE）

スタジオA
- 7 : 00 OPEN
- ラヂオ体操 7:30-7:50 GGスタッフ
- エアロ50 10:00-10:50 工藤 兼一
- SOUL DANCE 11:10-12:10 澤本 貴史
- ZUMBA 12:30-13:30 ブレンダ リエ
- ヒップアップ＆コンディショニング 13:45-14:45 ブレンダ リエ
- オリジナルエアロ 19:00-20:00 中村 優子
- DANCE MIX 20:20-21:20 YASU−CHIN
- 23:00 CLOSE

スタジオB
- ヨガ 11:10−12:10 Natty 整理券/25 Webなし
- GGX ストレッチポール 13:50-14:10
- FREE セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間
- 有料スクール 新極真会 練馬島本道場 ジュニアクラス 17:30〜18:45
- ヨガ 20:15-21:15 金子 麗子
- FREE セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間
- 23:00 CLOSE

水（WED）

スタジオA
- 7 : 00 OPEN
- モーニングストレッチ 7:30-7:50 GGスタッフ
- ZUMBA 10:30-11:30 Nao
- ビート＆キックス 12:00-12:45 渡沼 紗智子
- ダンスベーシック 13:00-14:00 RYO
- インターバルトレーニング 14:15-15:15 坪野 竜也
- ヨガ 15:30-16:30 かおる
- ボクササイズ 19:15-20:15 ROKU
- LOCKダンス 20:30-21:30 ROKU
- 23:00 CLOSE

スタジオB
- ヨガ 10:00-10:50 かおる
- ビューティーストレッチ 11:10-12:10 まり
- FREE セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間
- ピラティス 20:15-21:15 中村 優子
- GGX ストレッチポール 21:40−22:00
- FREE セルフヒーリング 瞑想。癒し リラックスの空間
- 23:00 CLOSE

木（THU）

スタジオA
- 7 : 00 OPEN
- スタートエアロ40 10:00-10:40 粕谷 由美
- ピラティス 11:00-12:00 柴田 江里子
- ダンサーズストレッチ 12:15-12:45 KENSHI
- JAZZ 13:05-14:05 KENSHI
- 有料クラス 有料 1,300円 JAZZセッション KENSHI 14:30-15:15 （第1・3週目） 当日申込45名まで
- エアロ45 19:00-19:45 清水 幸子
- ステップ50 20:05- 20:55 清水 幸子
- 23:00 CLOSE

スタジオB
- ヨガ 8:00-8:45 SEIHO
- コンディショニングストレッチ 10:00-10:50 柴田 江里子
- ベリーダンス 11:00-12:00 なを
- 有料クラス 有料1,100円 ベリーダンス 12:05-12:50 なを 当日申込 25名まで
- ヨガ 13 : 00-14 : 00 金子 麗子
- FREE セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間
- リラックスヨガ 20:00-21:00 工藤 兼一
- 23:00 CLOSE

金（FRI）

スタジオA
- 7 : 00 OPEN
- モーニングストレッチ 7:30-7:50 GGスタッフ
- オリジナルエアロ50 10:00-10:50 相原 萌絵
- バレエ 11:10-12:10 石田 沙瑛子
- SALSATION® 12:30-13:30 高橋 佳希
- バランスコーディネーション 13:50-14:30 高橋 佳希
- 有料スクール AVEX ダンスマスター K-POP 【キッズ】 16:20〜17:20 17:30〜18:30 【ティーン】 18:45〜20:15
- ステップ45 20:30 -21:15 山下 聡志
- 23:00 CLOSE

スタジオB
- やさしいピラティス 10:10-10:50 石田 沙瑛子
- ヨガ 12 : 30-13 : 30 鈴木 峰子
- 太極拳 15:30-16:30 竹内 神奈子
- 有料スクール 新極真会 練馬島本道場 ジュニアクラス 17:30〜18:45
- ヴィンヤサヨガ 19:15-20:15 山下 聡志
- GGX ストレッチポール 21:40−22:00
- FREE セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間
- 23:00 CLOSE

土（SAT）

スタジオA
- 7 : 00 OPEN
- ラヂオ体操 7:30-7:50 GGスタッフ
- フロアバレエ 10:30-11:00 小山田 浩子
- バレエ入門 11:20-12:10 小山田 浩子
- 骨盤矯正 12:20-12:50 小山田 浩子
- ボディメイク 13:10-13:55 KATSUMI
- ラテンエアロ 14:15-15:05 長島 弓恵
- ZUMBA 15:25-16:10 米本 由美
- 美尻＆ピラティス 16 : 30-17:30 kei
- マッスルエナジー 17 : 45-18:45 廣瀬 充宣
- 23:00 CLOSE

スタジオB
- 有料スクール biima kids スクール 8:00-13 : 00
- ボディケア・ストレッチ 14:10-14:55 KATSUMI
- FREE セルフヒーリング 瞑想。癒し リラックスの空間
- 有料クラス 有料 1,650円 コンディショニングコア 廣瀬 充宣 19:00-20:00 （第2・4週目） 当日申込 15名まで
- FREE セルフヒーリング 瞑想。癒し リラックスの空間
- 23:00 CLOSE

日（SUN）

スタジオA
- 7 : 00 OPEN
- エアロ45 10:20-11:05 城谷 崇仁 整理券/45 Webなし
- オリジナルステップ60 11:25-12:25 城谷 崇仁
- エアロ40 13:15-13:55 足立 晃子
- エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子
- 有料スクール biima kids スクール 15 : 30-18 : 30
- 20:00 CLOSE

スタジオB
- ヨガ 11:30-12:30 SEIHO
- FREE セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間

初心者でも安心して ご参加いただけます。

動的レッスン 人数制限があります。

静的レッスン 1m以上の間隔を保ち 参加してください。

整理券配布レッスン WEB整理券あり／なしで 配布時刻が異なります。
※WEB整理券のレッスン
WEB整理券取得：レッスン24h前〜
整理券店頭配布：レッスン２ｈ前〜
※店頭整理券のみのレッスン
整理券店頭配布：レッスン１ｈ前〜

ゴールドジム練馬高野台東京店
03-5923-1010

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jp
スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

明日の元気
未来の健康！
詳しくはこちら！

アクティブ	ダンス	コンディショニング・調整	ヨガ	有料スクール