

GGX [®] 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	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いただきます) 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。							
8:00								
9:00								
								NEW
							幼児スクール	
10:00	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した。 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 11月29日(日) 15:00~18:00							biima sports
								9:30-10:30 「年少~年中コース」
11:00								10:30-11:30 「年長~小3コース」
								11:30-12:30 「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 「年少~年中コース」	ストライプル 13:00-15:30 (自主練)
14:00							14:30-15:30 「年長~小3コース」	
15:00								
							有料スクール	
16:00							ストライプル 16:00-17:30 (通常)	
17:00								
							有料スクール	
18:00							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
19:00								
20:00	有料スクール	有料レッスン 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 20:30-22:00 (通常柔術クラス)	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)	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)	ストライプル 20:00-21:45 (武術研究クラス)	ストライプル 20:30-22:00 奇数:初心者 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 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 15:00-19:35	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。