



GOLD'S GYM SPAREA UTSUNOMIYA

スタジオスケジュール
STUDIO SCHEDULE

2017.4.1~



	【月】 MON	【火】 TUE	【水】 WED	【木】 THU	【金】 FRI	【土】 SAT	【日】 SUN
	10:00 OPEN						20:00 CLOSE
10:00					第2金曜は休館		
30							
11:00	10:20-11:00 バランスボールトレーニング 伊藤	10:15-11:00 ソフトエアロ 井上	10:15-11:05 バレトン 渡辺	10:20-11:20 LET'S DANCE JUN2	10:30-11:30 ヨガ 甲高	10:30-11:30 JAZZ HIPHOP AKEMI	
30							
12:00	11:15-12:15 ヨガ TOMO	11:10-11:55 バランスコーディネーション 井上	11:15-12:05 ATB 相川	11:30-12:10 ピラティス 大橋	11:40-12:40 ファンエアロ 篠崎	11:45-12:45 fight 吉岡	
30							
13:00	12:25-13:15 JAZZ HIPHOP AKEMI	12:05-13:05 ファットバーナー 植木	12:15-13:05 ビギナーエアロ 代田	12:20-13:10 ヨガ 大橋	12:50-13:35 ビギナーステップ 塚原	13:00-13:30 ストレッチボール (定員15名) GYMスタッフ	12:10-13:10 ZUMBA アセヴェード
30							
14:00	13:25-14:15 エンジョイステップ 上野谷	13:15-14:15 ヨガ 山田	13:15-14:05 エンジョイステップ 齋藤	13:20-14:10 ZUMBA YUUKA	13:45-14:45 JAZZ DANCE Ki-Ma	13:45-14:45 ZUMBA 嶽野	13:25-14:25 fight MUSSAインストラクター (定員20名)
30							
15:00	14:25-15:15 ファットバーナー50 齋藤	14:25-15:15 ビギナーエアロ 塩谷	14:15-15:05 フィットネスHula TOMO	14:20-15:00 セルフ筋膜リリース (定員15名) 伊藤			14:40-15:40 ヨガ SHIHO
30							
16:00	15:25-16:15 ZUMBA MYKEY	15:25-16:15 バレトン 芝野	15:15-16:05 ボディセラピー 横田	15:10-16:10 fight 不村 (定員20名)	14:55-15:55 fight 徳島	15:00-15:50 ピラティス 相川	15:50-16:50 fight 齋藤
30							
17:00							17:00-17:30 ピラティス 久保
30							
18:00							17:40-18:40 ファンエアロ 久保
30							
19:00	18:30-19:30 セラピーヨガ MICHIE	18:25-19:15 エンジョイステップ 齋藤	18:15-19:15 fight 徳島	18:30-19:20 ボディスカルプ 相川	18:45-19:45 ZUMBA 徳島	＜岩盤ホットスタジオプログラム＞ ＜火曜日＞ 13:25-13:55 ストレッチ (植木) 受付 10:00～ ＜水曜日＞ 15:25-15:55 ヨ ガ(TOMO) 受付 10:00～ ＜金曜日＞ 11:45-12:15 ヨ ガ(甲高) 受付 10:00～ ★定員13名 定員になり次第締め切り。 ★フロントにて参加券をお持ちください。	
30							
20:00	19:45-20:45 fight 吉岡	19:25-20:15 ZUMBA 前田	19:30-20:20 ラテンダンスムーヴメント オルランド	19:35-20:35 fight 齋藤	20:05-21:05 fight MOSSAインストラクター (定員20名)		
30							
21:00	21:10-22:10 fight 齋藤(定員20名)	20:25-21:15 カーディオコンディショニング 久保	20:30-21:15 fight 齋藤(定員20名)	20:50-21:50 骨盤調整ヨガ 横田	21:30-22:30 HIPHOP Ki-Ma		
30							
22:00		21:25-22:15 ファットバーナー50 篠崎	21:30-22:30 ヨ ガ 筒井				
30							
23:00							
30							

* 定員制クラスは、レッスン開始15分前にスタジオ前にて整理券を配布致します。

* 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予めご了承下さい。

* 祝日スケジュールと代行については、館内告知、又はWEB、モバイルサイトをご覧下さい。

* レッスン開始5分までは途中入場できますが、5分以内でも入場をお断りする場合がございます。

※レッスン中の迷惑行為(怒鳴る、暴れる、意味不明な言動行動、他の方が不快になる表情・動作等)

他参加されている方が不快になる行為をされた場合、すぐにご退出いただきます。

以降、レッスン参加をお断りする場合がございます。

初心者の方でも安心してご参加いただけます！

脂肪燃焼、シェイプアップしたい方にオススメ！

シューズがなくてもご参加いただけます！

Click!

* 定員制クラスは、レッスン開始15分前にスタジオ前にて整理券を配布致します。

* 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予めご了承下さい。

* 祝日スケジュールと代行については、館内告知、又はWEB、モバイルサイトをご覧ください。

* レッスン開始5分までは途中入場できますが、5分以内でも入場をお断りする場合がございます。

※レッスン中の迷惑行為(怒鳴る、暴れる、意味不明な言動行動、他の方が不快になる表情・動作等)
他参加されている方が不快になる行為をされた場合、すぐにご退出いただきます。
以降、レッスン参加をお断りする場合がございます。



⇒ 初心者の方でも安心してご参加いただけます！



⇒ 脂肪燃焼、シェイプアップしたい方にオススメ！



⇒ シューズが無くてもご参加いただけます！

