



GOLD'S GYM SPAREA UTSUNOMIYA

スタジオスケジュール
STUDIO SCHEDULE

2017.10.1~



	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	[土] SAT	[日] SUN
	10:00 OPEN						20:00 CLOSE
10:00					第2金曜は休館日		
30							
10:15-11:05 ビギナーエアロ えみ	10:15-11:00 ソフトエアロ 井上	10:15-11:15 バレトン 渡辺	10:20-11:20 LET'S DANCE JUN2	10:30-11:30 ヨガ 甲高	10:45-11:45 JAZZ HIPHOP AKEMI		
11:00							
30							
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	11:25-12:15 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			
12:00							
30							
12:25-13:15 JAZZ HIPHOP AKEMI	12:05-13:05 ファットバーナー 植木	12:25-13:15 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	12:05-13:05 fight 吉岡	12:10-13:10 ZUMBA アセヴェード	
13:00							
30							
13:25-14:15 エンジョイステップ 上野谷	13:20-14:10 ボディメンテナン アセヴェード	13:25-14:05 スタートステップ 伊藤	13:20-14:10 ZUMBA YUUKA	13:45-14:45 JAZZ DANCE Ki-Ma	13:30-14:30 ZUMBA 嶽野	13:25-14:25 POWER MOSSAインストラクター (定員20名)	
14:00							
30							
14:25-15:15 アディダスポクシング 入澤	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	14:25-14:55 ストレッチボール GYMスタッフ(定員15名)	14:55-15:55 fight 徳島	14:55-15:45 ピラティス 相川	14:40-15:40 ヨガ SHIHO	
15:00							
30							
15:25-16:15 ZUMBA MYKEY	15:25-16:25 ヨガ ARIKO	15:15-16:05 ボディセラピー 横田	15:10-16:10 POWER 木村 (定員20名)		16:05-16:55 カーディオ コンディショニング 久保	15:50-16:50 fight 齋藤	
16:00							
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							
18:30-19:30 セラピーヨガ MICHIE	18:25-19:15 アディダスポクシング 入澤	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。		
19:00							
30							
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 POWER MOSSAインストラクター (定員20名)			
21:00							
30							
21:10-22:10 ZUMBA MARINA	21:25-22:15 ファットバーナー50 篠崎	21:30-22:30 ヨ ガ 筒井	20:50-21:50 骨盤調整ヨガ 横田	21:30-22:30 HIPHOP Ki-Ma			
22:00							
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、すぐにご退会いただきます。

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！

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！

Click!