



GOLD'S GYM スタジオスケジュール 2018, 10月～

BEPPU SUGINOI HOTEL

	月[Mon]	火[Tue]	水[Wed]	木[Thu]	金[Fri]	土[Sat]	日[Sun]	
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	
10:30	スタジオ開放	10:45~11:00 おはようストレッチ15 STAFF	スタジオ開放	NEW 10:30~11:15 ベーシックエアロ45 仲野 倅平	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	11:00
11:00	10:50~11:10 ポールストレッチ20 STAFF		※ストレッチルーム※		10:45~11:45 フラダンス60 兒玉 香織			11:30
11:30	11:30~12:15 美ユティ-BodyWave®45 ミッチェル	11:15~12:00 Figure8 茅切 あかね	11:20~12:20 寝ヨガ60 佐藤 マナリ	11:30~12:15 ピラティス45 小川 康恵				12:00
12:00				11:30~12:30 ジャイロキック60 福島 穂枝	12:00~12:45 スマイルエアロ45 中島 紀子			12:30
12:30	12:30~13:15 ZUMBA®45 ミッチェル	12:15~13:15 機能改善プレマット60 神 智子	12:30~13:15 ZUMBA®45 中島 紀子	12:45~13:45 バレエストレッチ60 キョン		12:30~13:30 ヨガ60 松下 佳菜	スタジオ開放	13:00
13:00					13:00~14:00 ストレッチヨガ60 永岡 裕美			13:30
13:30	13:30~14:15 スマイルステップ45 井上 泰子	13:30~14:15 ピラティス45 山下 実貴	13:30~14:30 ラテンエアロ60 MANA	14:00~14:45 ZUMBA®45 ミッチェル	14:15~15:00 ボディパンプ45 STAFF	13:45~14:45 ヨガフロー60 松下 佳菜		14:00
14:00								14:30
14:30	14:30~15:30 ヨガ60 井上 泰子	14:30~15:15 ボディコンバット45 STAFF	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放		15:00
15:00						スタジオ開放		15:30
15:30						16:30~17:00 ベーシックエアロ30 中島 紀子		16:00
16:00								16:30
16:30	スタジオ開放	スタジオ開放				17:15~18:00 ZUMBA®45 中島 紀子	スタジオ開放	17:00
17:00			※ストレッチルーム※					17:30
17:30			19:00~19:45 ピラティス45 高岡 恵子	19:30~20:15	19:15~20:15 ヨガ60 鬼木 晴加			18:00
18:00	19:00~19:30 Lets RIDE30 STAFF	19:15~20:00 ZUMBA®45 ミッチェル	19:15~20:00 スマイルステップ45 中島 紀子	1・3・5週目 美ユティ- BodyWave®				18:30
18:30			※スタジオ※				18:30~19:30 ヨガ60 岩尾 佳奈	19:00
19:00							スタジオ開放	19:30
19:30								20:00
20:00	20:00~20:45 Figure8 茅切 あかね	20:15~21:00 ボディパンプ45 STAFF	20:15~21:15 ファットバーナーエアロ60 中島 紀子	20:30~21:15 ZUMBA®45 ミッチェル	20:30~21:15 SH'BAM 池田 麻愛			20:30
20:30								21:00
21:00	NEW 21:00~21:45 オリジナルエアロ45 仲野 倅平	21:15~22:00 ボディコンバット45 STAFF	NEW 21:30~22:15 SH'BAM45 池田 麻愛	21:30~22:15 ボディパンプ45 STAFF	21:30~22:15 ボディコンバット45 STAFF			21:30
21:30							22:00 CLOSE	22:00
22:00		スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放				22:30
22:30	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE			

※ストレッチルームでのレッスン中はストレッチルームのご利用ができません。
 ※レッスンが終わりましたらスタジオの清掃を行いますので、一旦退室をお願い致します。
 ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。