



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

YAMAGUCHI-UBE 2019/2月1日～

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	スタジオ 溶岩浴 税込 540円	スタジオ 溶岩浴 税込 540円	スタジオ 溶岩浴 税込 540円	スタジオ 溶岩浴 税込 540円	スタジオ 溶岩浴 税込 540円	スタジオ 溶岩浴 税込 540円	スタジオ 溶岩浴 税込 540円
8:00							月2 整理券 月2回の7:00プログラム となります。 整理券が必要 となります。 New 新しいプログラム
9:00							9:00 OPEN スタジオ 溶岩浴 税込 540円
9:30	整理券 Hatha YOGA 9:30~10:15 Shouko 注)入退室 10分前後					整理券 ゆったり YOGA 9:30~10:15 Yoshie 注)入退室 10分前後	
10:00						朝のストレッチ 10:15 ~ 10:45 尾下 ともみ	
10:30	初級 エアロ 10:30 ~ 11:15 塚本ひでふみ★	脂肪燃焼エアロ 10:30 ~ 11:15 塚本ひでふみ★★	BOKWA PUNCH & STRIKE® 10:30 ~ 11:15 Maki	バレトン 10:30 ~ 11:15 三浦 りさ	初級 ステップ 10:30 ~ 11:15 都築 あい★	2月は初級 エアロピクス 10:45 ~ 11:15 三浦 りさ★	注)入退室 10分前後 週替り 溶岩浴 プログラム 10:30~11:15
11:00	MEGA DANZ® 11:30 ~ 12:15 Hidefumi	Hatha YOGA 11:30 ~ 12:30 Hiromi	オリジナルストレッチ& コアエクササイズ 11:30 ~ 12:15 尾下 ともみ	ZUMBA® 11:30 ~ 12:15 Lisa	MEGA DANZ® 11:30 ~ 12:15 Ai	尾下ともみ★	お楽しみ Sunday MORNING 11:30 ~ 12:30
12:00	New York Style YOGA 12:30 ~ 13:30 Shouko	GGX バランスボール 13:00 ~ 13:30	初級 エアロ 12:30 ~ 13:15 三浦 りさ★	Belly Dance 12:30 ~ 13:15 Tomomi	Hatha YOGA 12:30 ~ 13:30 Yoshie	整理券 バーベル エクササイズ 13:00 ~ 13:45 滝口 よしひこ★	3日 YOGA Shouko 10日 ストレッチ 尾下 17日 ストレッチ 尾下 24日 YOGA Yuki
13:00	初級 エアロ 13:45 ~ 14:30 沼 よしえ★	BOKWA PUNCH & STRIKE® 13:45 ~ 14:30 Maki	体験バレトン 13:30 ~ 14:00 三浦 りさ	(リラクゼーション) 瞑想 YOGA 13:30 ~ 14:30 Yuki	ボクシングエクササイズ 13:45 ~ 14:15 塚本 ひでふみ★	整理券 Hatha YOGA 14:00~14:45 Yuki	
14:00	整理券 ステップ with ダンベル 14:45 ~ 15:15 沼 よしえ ★	整理券 ペルビックストレッチ 14:45 ~ 15:30 木橋ゆき	整理券 かんたんステップ 14:15 ~ 14:45 吉廣 まや★	かんたんエアロ 14:45 ~ 15:15 吉廣 まや★	整理券 GGX ストレッチボール 14:30 ~ 15:00	整理券 Hatha YOGA 14:30~15:15 Shouko 注)入退室 10分前後	
15:00		整理券 Hatha YOGA 15:00~15:45 Shouko 注)入退室 10分前後				石川佳純を育てた父 みらいアスリート 卓球教室 キッズ コース 定員15名 14:40 ~ 16:10	
16:00							Vinyasa YOGA 16:00 ~ 17:00 Hiromi
17:00						石川佳純を育てた父 みらいアスリート 卓球教室 アドバンス コース 定員10名 16:20 ~ 17:50	中級 エアロ 17:15 ~ 18:00 滝口 よしひこ★★★
18:00			レノファ山口FC チアダンススクール オレンジポップコーン 17:30 ~ 19:00			Hatha Flow YOGA 18:15 ~ 19:15 Yuki	整理券 バランスボールwith ダンベル 18:15 ~ 18:45 滝口よしひこ
19:00	整理券 初級ステップ 19:15 ~ 20:00 滝口 よしひこ★	Hatha YOGA 19:00 ~ 20:00 Yuki	整理券 エアロサーキット&チューブ 19:15 ~ 20:05 中村 まき★★	整理券 初級 エアロ 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ★	Belly Dance 19:15 ~ 20:00 Tomomi	お楽しみ Saturday NIGHT 19:30 ~ 20:30	
20:00	初級 エアロ 20:15 ~ 21:00 三浦 りさ★	ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Ai	整理券 脂肪燃焼ステップ 20:20 ~ 21:05 吉廣 まや★	整理券 リラクゼーション ストレッチ 19:45~20:30 尾下 ともみ	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	整理券 バーベル エクササイズ 20:45 ~ 21:30 寺岡 たくま★★	20:00 CLOSE
21:00	ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Lisa	MEGA DANZ イレメンツ 21:15 ~ 21:30 MEGA DANZ® 21:30 ~ 22:15 Ai	BOKWA PUNCH & STRIKE® 21:20 ~ 22:05 Maki	Hatha YOGA 21:15 ~ 22:00 Hiromi	瞑想 YOGA 21:15~22:00 Yuki 注)入退室 10分前後	キックエクササイズ 21:15 ~ 22:00 寺岡 たくま★★	
22:00							



1. レッスン開始10分以降のご入場は、安全性の観点から、ご遠慮いただく場合がございます。
2. スケジュールと担当者を変更する場合があります。
3. 祝日は該当曜日プログラムを9～18時の時間帯で実施いたします。時間帯外は休講させていただきます。
4. 溶岩浴レッスン（税込540円/回）中は、レッスンご参加のお客さま限定のご利用となります。溶岩浴レッスンのない時間帯は、溶岩浴ルーム（税込540円/回）としてご利用ください。
5. ★ の数が少ないレッスンほど、初めての方でも、安心して楽しくご参加いただけます。
6. レッソンのジャンル分類は、以下のようにカラーリングしてあります。

エアロピクス ダンス ステップ マーシャルアーツ ボディ コンディショニング ヨガ リラクゼーション 溶岩浴レッスン(有料)

スゴク イイ ジム
☎0836-59-1146
宇部市東岐波1569-1
【営業時間】月～土 7:00～23:00
日・祝日 9:00～20:00
【休館日】第3月曜日 【駐車場約1,200台収容】

受付スタッフ
&トレーナー
募集中!!
www.goldsgym.jp
ゴールドジム



お楽しみ SATURDAY NIGHT



日付	時間	クラス	担当
2月2日	19:30~20:30	脂肪燃焼エアロ	三浦 りさ
2月9日	19:30~20:30	ZUMBA	Ai
2月16日	19:30~20:30	ボクシングエクササイズ	塚本 ひでふみ
2月23日	19:30~20:30	エアロサーキット60	中村 まき



お楽しみ SUNDAY



2月3日	11:30~12:30	初級エアロビクス	中村 まき
2月10日	11:30~12:30	初級エアロビクス	都築 あい
2月17日	11:30~12:30	初級エアロビクス・骨盤体操	北村 しょうご
2月24日	11:30~12:30	BOKWA PUNCH & STRIKE	Maki