



GOTEMBA SHIZUOKA

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE



	【月】 MON	【火】 TUE	【水】 WED	【木】 THU	【金】 FRI	【土】 SAT	【日】 SUN
9時	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	
10時	10:20-11:10 バレトン 東 美智子	10:30-11:20 ZUMBA 高木 洋子	10:30-11:30 ビギナーエアロ キンセス麻知子	10:20-11:20 ヨガ 入月 紀子	10:20-11:10 enjoy dance MAR	10:10-11:10 ヨガ 蒲谷美奈子	10:00 OPEN
11時	11:20-12:10 オリジナルステップ 東 美智子	11:30-12:10 太極舞 高木 洋子	11:50-12:40 ビギナーステップ キンセス麻知子	11:30-12:20 DISCO WORLD 入月 紀子	11:20-12:20 エアロサーキット MAR	11:20-12:10 シェイプアップエアロ 矢島 幹太	11:30-12:20 ヨガ 山田 香織
12時	12:30-13:20 インスパイリング Sayumi	12:30-13:30 ウェーブストレッチ&ヨガ 門馬 藍	13:00-14:00 大人から始めるバレエ 香取 千春	13:00-14:00 太極拳 野田 康太	12:30-13:20 ピラティス&ストレッチ 向山 敬子	12:20-13:10 ZUMBA 矢島 幹太	12:30-13:30 ZUMBA 高田 知美
13時					13:30-14:20 シェイプアップエアロ 向山 敬子		
14時							
15時		15:20-16:10 キッズチアダンス 年少～年長(第2～4週) C-STARスタジオ	15:00-15:45 クラシックバレエ (3歳児～年長) 香取 千春				
16時	16:00-16:50 真空塾空手スクール スーパーキッズ(園児) 岩田 真人	16:20-17:15 キッズチアダンス 年長～小3(第2～4週) C-STARスタジオ	16:00-16:50 クラシックバレエ (年長～小2) 香取 千春	16:00-16:50 真空塾空手スクール スーパーキッズ(園児) 岩田 真人	16:00-16:50 キッズヒップホップ 年少～小2(第1～4週) ASUKA		
17時	17:00-18:00 真空塾空手スクール スーパージュニア(小学生) 岩田 真人	17:20-18:15 キッズチアダンス 小4～中学生(第2～4週) C-STARスタジオ	17:00-17:50 クラシックバレエ (小2～小6) 香取 千春	17:00-18:00 真空塾空手スクール スーパージュニア(小学生) 岩田 真人	17:00-18:00 キッズヒップホップ 小3～小6(第1～4週) ASUKA		
18時			トゥーシューズクラス				
19時	19:00-19:50 天空大河 細谷 悦代	19:00-19:50 U-JAM YUKKY	19:00-19:50 ホッピングエクササイズ 田中 沙季	19:00-19:50 インスパイリング Sayumi	19:00-19:40 ビギナーエアロ 高木 洋子	19:00-19:40 ビギナーステップ RURI	
20時	20:10-21:00 ZUMBA 二瓶 由衣	20:00-21:00 エアロサーキット 三井 千明	20:10-21:00 ZUMBA YUKKY	20:00-20:50 シェイプアップエアロ 矢島 幹太	19:50-20:40 ステップサーキット 高木 洋子	19:50-20:40 ZUMBA RURI	20:00 CLOSE
21時		21:10-22:10 ストリートダンス 山口 王将		21:00-21:50 ZUMBA 矢島 幹太	21:00-21:50 ヨガ MIHO	20:50-21:40 ヨガ 山田 香織	初心者の方でも安心して ご参加いただけます ステップ台・ヨガマットを 使用するクラスは 定員制となります
22時							
23時	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	

GOLD'S GYM
御殿場静岡
0550-70-0055

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、館内告知・ゴールドジム御殿場静岡ホームページにてご確認下さい

1