



GOLD'S GYM SPAREA UTSUNOMIYA

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE

2018.4.1～



	【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		
11:00	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	
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	11:25-12:15 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		
13:00	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
14:00	13:25-14:15 エンジョイステップ 上野谷	13:20-14:10 ボディメンテナンス アセヴェード	13:30-14:20 ファットバーナー50 筒井	13:25-14:15 ZUMBA YUUKA	13:45-14:35 フィットネスHula TOMO	13:30-14:30 ZUMBA 嶽野	13:25-13:55 ストレッチボール (定員15名) GYMスタッフ
15:00	14:25-15:15 アディダスポクシング 入澤	13:25-14:15 ビギナーエアロ 塩谷	14:35-15:25 ZUMBA MYKEY	14:25-14:55 スモールボールトレーニング (定員20名) GYMスタッフ	14:45-15:45 fight 徳島	14:55-15:45 ピラティス 相川	14:10-15:10 POWER 上澤(定員20名)
16:00	15:30-16:10 スタートステップ 渡辺	15:25-16:25 ヨガ ARIKO	15:35-16:25 ボディセラピー 横田	15:10-16:10 POWER 木村(定員20名)	16:00-16:30 ストレッチボール (定員15名) GYMスタッフ	16:05-16:55 カーディオ コンディショニング 久保	15:30-16:20 ピラティス 久保
17:00							16:35-17:35 ファンエアロ 久保
18:00			18:15-19:15 fight 徳島	18:30-19:20 ボディスカルプト 相川	18:40-19:40 ZUMBA 徳島		
19:00	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		19:35-20:35 fight 磯崎	19:55-20:25 美尻トレーニング GYMスタッフ		
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	20:50-21:50 骨盤調整ヨガ 横田	20:40-21:30 JAZZ DANCE Ki-Ma		
21:00		20:25-21:15 カーディオコンディショニング 久保	20:40-21:40 POWER 上澤(定員20名)				
22:00	21:10-22:10 ZUMBA MARINA	21:25-22:15 ファットバーナー50 篠崎			21:40-22:30 HIPHOP Ki-Ma		
23:00							

* 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。

＜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～

＜金曜日＞
11:45-12:15 ヨガ(甲高)
15:00-15:30 ヨガ(TOMO)
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。



⇒ 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！

