

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7 : 00 OPEN							
8:00	今月の休館日 なし	朝ヨガ 7:30~8:15 ikuko ☆ 【※途中入退室可】		朝ヨガ 7:30~8:15 Ran ☆ 【※途中入退室可】			9 : 00 OPEN	8:00
9:00								9:00
10:00	温・ボディアシスト 9:30~10:30 坂下千景 ☆ WOMEN	キレイになるヨガ 9:30~10:30 TARO ☆☆	温・ヨガ 10:00~11:00 mico ☆☆ WOMEN	骨盤整えヨガ 10:30~11:30 小松ひとみ ☆	温・ランエクササイズ 10:00~11:00 坂下千景 ☆☆ WOMEN	アシュタンガヨガ75 ハーフプライマリー 9:30~10:45 TARO ☆☆☆	シバナンダヨガベーシック 10:00~11:00 Asha ☆	10:00
11:00	温・パワーヨガ 11:00~12:00 金子麗子 ☆☆☆	ピラティス 11:00~12:00 ayaka ☆☆	温・コアヴィンヤサヨガ 11:30~12:30 KUNA ☆☆☆		温・ヨガ 11:30~12:30 でばたちほ ☆	ハタヴィンヤサ75 11:15~12:30 nemu ☆☆☆	アシュタンガヨガ60 11:15~12:15 Asha ☆☆	11:00
12:00	温・ピラティス 12:30~13:30 YUKI ☆☆	ジャイロキネシス 13:00~14:00 YUKANA ☆☆		ココロに効かせる アシュタンガヨガ75 12:00~13:15 石川初美 ☆☆	温・パワーヨガ 13:00~14:00 つじせいの ☆☆	美コアシェイプ 13:00~14:00 TENA ☆☆☆	ボディバランスヨガ 12:30~13:30 EIKO ☆☆	12:00
13:00				GGX シェイプアップトレーニング 13:30~14:15	温・フロー＆リラックスヨガ 14:15~15:15 ☆ WOMEN	ビューティ・ベルヴィス® (骨盤調整) 14:30~15:30 KYOKO ☆		13:00
14:00	温・デックスヨガ 14:30~15:30 Naoko ☆☆	ヴィンヤサヨガ 14:30~15:30 吉橋扶実子 ☆☆	bodyART Training 14:30~15:30 YURI ☆☆	ジャイロキネシス 14:45~15:45 YUKANA ☆☆			温・ヨガ75 ~Deep Relaxation~ 15:15~16:30 tao ☆ 定員20名・整理券	14:00
15:00		グラウンディングフロー 16:00~17:00 今井祐子 ☆ Reebok	陰ヨガ 16:00~17:00 高西由貴子 ☆	ヴィンヤサヨガ 16:00~17:00 Keiko ☆		ジャイロキネシス 16:00~17:00 東海林寿代 ☆		15:00
16:00			GGX トレーニング 17:15~17:45	ヤムナボディローリング 17:30~18:30 KAORU ☆ Reebok		骨盤整えヨガ 17:30~18:30 小松ひとみ ☆	温・ワークアウトヨガ 17:00~17:45 高橋エマ ☆☆	16:00
17:00	温・ヨガ Fit+ 18:45~19:45 momoko ☆☆ WOMEN	(1週目) ストレッチヨガ (2~5週目) エナジーフロー 19:00~20:15 磯部佳世子 ☆☆	骨盤引き締めヨガ 19:00~20:00 naho ☆☆	BORN TO YOG75 19:00~20:15 aki ☆☆☆ Reebok	温・ストレッチ 18:45~19:30 hana ☆			17:00
18:00	温・ヴィンヤサヨガ 20:00~21:00 mico ☆☆☆	アシュタンガヨガ75 ハーフプライマリー 20:30~21:45 TARO ☆☆☆	ヴィンヤサヨガ 20:15~21:15 KANAE ☆☆	ヨガ ~Deep Relaxation~ 20:30~21:30 tao ☆	温・インナーシェイプヨガ 19:45~20:45 naho ☆☆☆		20 : 00 CLOSE	18:00
19:00								19:00
20:00	温・リラックスヨガ 21:30~22:30 大島さやか ☆				温・リラックスヨガ 21:15~22:15 高橋エマ ☆	...室温37℃前後、湿度60%前後で行ないます。 ...室温33℃前後、湿度50%前後で行ないます。 ※体調の優れない方のご参加はご遠慮下さい。		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00
23:00	23 : 00 CLOSE							23:00

ヨガ コンディショニング 美コア ホット

WOMEN 女性限定

Powered by Reebok

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。 <http://www.goldsgym.jp>

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、予めご了承ください。

Level ☆：初心者向け ☆☆：初心者～中級者向け ☆☆☆：中級者～上級者向け

整理券クラスはwebは24時間前より、店頭は2時間前より予約できます。右側のQRコードからアクセスできます。

整理券クラス
web予約はこちらから

