

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

YAMAGUCHI-UBE

2019/5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	月2 月2回の7°ワーク となります。
8:00							整理券 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
10:00	9:30~10:15 Hatha YOGA Shouko 注) 入退室 10分前後				9:30~10:15 Hatha YOGA Yoshie 注) 入退室 10分前後	朝のストレッチ 10:15 ~ 10:45 尾下 ともみ	注) 入退室 10分前後 かんたんステップ 10:30 ~ 11:00 三浦 りさ
11:00	脂肪燃焼エアロ 10:30 ~ 11:15 塚本ひでふみ★	初級 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★	月替わりプログラム 11:00 ~ 11:30 尾下ともみ★	5月はスロー エアロピクス 10:30~11:15
12:00	MEGA DANZ® 11:30 ~ 12:15 Hidefumi	Hatha YOGA 11:30 ~ 12:15 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	女性の為のバーベル エクササイズ 11:30 ~ 12:15 三浦 りさ★	MEGA DANZ® 11:30 ~ 12:15 Ai	BOKWA PUNCH & STRIKE® 11:45 ~ 12:15 Maki	楽しみ Sunday MORNING 11:30 ~ 12:30 男性限定 ベルビクストレッチ 12:45 ~ 13:15 坂井 じん
13:00	New York Style YOGA 12:30 ~ 13:30 Shouko	かんたんチューブ 12:30 ~ 13:00 中村 まき	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	バーベル エクササイズ 13:00 ~ 13:45 滝口 よしひこ★	5日 YOGA Shouko 12日 ストレッチ 尾下 19日 休 講 26日 YOGA Shouko
14:00	初級 エアロ 13:45 ~ 14:30 沼 よしえ★	GGX ストレッチボール 14:00 ~ 14:30	かんたんステップ 13:30 ~ 14:00 吉廣 まや★	ZUMBA® 13:30 ~ 14:15 Maya	ボクシングエクササイズ 13:45 ~ 14:15 塚本 ひでふみ★	女性向け 格闘キックボクシング 14:00 ~ 14:45 小田 こうじ	格闘スタジオにて 会員様ならどなた でも参加 OK!!
15:00	ステップ with ダンベル 14:45 ~ 15:15 沼 よしえ ★		Hatha YOGA 15:00~15:45 Shouko 注) 入退室 10分前後	かんたんエアロ 14:30 ~ 15:00 吉廣 まや★	GGX ストレッチボール 14:30 ~ 15:00	Hatha YOGA 14:30~15:15 Shouko 注) 入退室 10分前後	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						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		アジリティー エリアで!	SGXグループサーキット 18:15 ~ 19:00 トレーナー	バランスボールwith ダンベル 18:15 ~ 18:45 滝口よしひこ
19:00	はじめてのYOGA 19:15 ~ 20:00 Lisa	The 腹筋& ほくストレッチボール 19:00 ~ 19:45 尾下 ともみ	脂肪燃焼ステップ 19:15 ~ 20:00 吉廣 まや★★	初級 エアロ 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ★	Belly Dance 19:15 ~ 20:00 Tomomi	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 ® 20:00 ~ 20:45 Ai	リラクゼーション ストレッチ 20:00~20:45 尾下 ともみ	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	オリジナルストレッチ& コアエクササイズ 20:15 ~ 21:00 尾下 ともみ		20:00 CLOSE
21:00	キックエクササイズ 21:15 ~ 22:00 寺岡 たくま★★	MEGA DANZ エレメント 21:00 ~ 21:15 MEGA DANZ® 21:15 ~ 22:00 Ai	BOKWA PUNCH & STRIKE® 21:20 ~ 21:50 Maki	Vinyasa YOGA 21:15 ~ 22:00 Hiromi	月エナジー YOGA 21:15~22:00 Shouko 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. レッス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
5月4日	19:30~20:30	キックエクササイズ	寺岡 たくま
5月11日	19:30~20:30	バーベル&サーキット	寺岡 たくま
5月18日	19:30~20:30	Storong by ZUMBA	Lisa
5月25日	19:30~20:30	ZUMBA	Ai



お楽しみ SUNDAY



5月5日	11:30~12:30	ZUMBA	Hidefumi
5月12日	11:30~12:30	骨盤体操	北村 しょうご
5月19日	11:30~12:30	初級エアロビクス	都築 あい
5月26日	11:30~12:30	初級エアロビクス	北村 しょうご