



STUDIO SCHEDULE

飯塚店

2019年4月

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00	サーキットエアロ初級 10:30~11:15 酒井	ヨガ 10:30~11:30 佐田	スマイルエアロ 10:30~11:15 酒井	ピラティス 10:30~11:30 金村	ストレッチ 10:30~11:15 STAFF	ホールストレッチ 10:30~11:00 STAFF	11:00
11:30						NEW 週替わり LesMILLS 11:15~12:00	11:30
12:00	ヨガ 11:30~12:15 佐田	スマイルエアロ 11:45~12:30 佐田	ボディコンバット45 11:30~12:15 渡辺	ベーシックエアロ 11:45~12:30 山北	NEW ZUMBA 11:30~12:30 Rye		12:00
12:30						NEW ボディコンバット 12:15~13:15 寛	12:30
13:00	ピラティス 12:30~13:15 石丸	ボディパンプ45 12:45~13:30 杉田	ZUMBA 12:30~13:15 山下	ベーシックSTEP 12:45~13:30 山北	NEW CXWORX 12:45~13:15 寛		13:00
13:30							13:30
14:00	ZUMBA 13:30~14:15 石丸	NEW コンディショニング&ストレッチ 13:45~14:15 STAFF	HIPHOP 13:30~14:15 山下	ヨガ 13:45~14:45 佐田	ヨガ 13:30~14:30 志賀	ボディコンディショニング 13:30~14:15 STAFF	14:00
14:30							14:30
15:00			ヨガ 14:30~15:30 志賀		NEW ボディパンプ 14:45~15:45 杉田	週替わりLesMILLS 内容 第1.2週 ボディアタック	15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30						週替わりLesMILLS 内容 第3.4週 CXWORXテック & CXWORX30	16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30						週替わりLesMILLS 内容 第5週 ボディパンプテック & ボディパンプ30	18:30
19:00			NEW ピラティス 19:00~19:45 安武	ヨガ 19:00~19:45 志賀			19:00
19:30	CXWORX 19:00~19:30 寛	スマイルエアロ 19:00~19:45 石丸					19:30
20:00	NEW ボディアタック 19:45~20:45 松田		NEW ボディコンバット 20:00~20:45 寛	20:00~20:15 ボディパンプテック NEW ボディパンプ45 20:15~21:00 杉田			20:00
20:30		ZUMBA 20:00~20:45 石丸					20:30
21:00			NEW CXWORX 21:00~21:30 寛	NEW ボディコンバット45 21:15~22:00 寛			21:00
21:30	ボディパンプ45 21:00~21:45 寛	ヨガ 21:00~22:00 副島				初心者でも安心して ご参加いただけます。	21:30
22:00						スケジュールについて ご不明な点などございましたら、 お気軽にお問い合わせ下さい。	22:00
22:30							22:30
23:00							23:00
23:30							23:30
0:00							0:00

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.gold

レンタルスタジオ (メンバー・ビジター利用可) についての詳細はフロントでお尋ね下さい。なお、深夜のレンタルもごさいます。

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、予めご了承下さい。