



STUDIO SCHEDULE

飯塚店

2019年5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	ボールストレッチ 10:30～11:00 STAFF	11:00
11:30						NEW CXWORX 11:15～11:45 寛	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	ZUMBA 11:30～12:30 Rye	NEW 週替わりLesMILLS 12:00～13:00 STAFF	12:00
12:30							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	CXWORX 12:45～13:15 寛		13:00
13:30						NEW 週替わりレッスン 13:30～14:15 STAFF	13:30
14:00	ZUMBA 13:30～14:15 石丸	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		14:00
14:30						週替わりLesMILLS 内容 第1.2.3週 ボディコンバット 寛or富岡	14:30
15:00			ヨガ 14:30～15:30 志賀				15:00
15:30					ボディパンプ 14:45～15:45 杉田		15:30
16:00							16:00
16:30						第4.5週 ボディパンプテック & ボディパンプ45 寛	16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30						週替わりレッスン 内容 第1.2.3週 ボディコンディショニング	18:30
19:00							19:00
19:30	CXWORX 19:00～19:30 寛	スマイルエアロ 19:00～19:45 石丸	ピラティス 19:00～19:45 安武	ヨガ 19:00～19:45 志賀			19:30
20:00	ボディアタック 19:45～20:45 松田			20:00～20:15 ボディパンプテック			20:00
20:30		ZUMBA 20:00～20:45 石丸	ボディコンバット 20:00～20:45 寛	ボディパンプ45 20:15～21:00 杉田		第4.5週 ボディコンバットテック & ボディコンバット30 寛&宮崎 or 富岡&宮崎	20:30
21:00							21:00
21:30	ボディパンプ45 21:00～21:45 寛	ヨガ 21:00～22:00 副島		ボディコンバット45 21:15～22:00 寛			21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00						初心者でも安心して ご参加いただけます。	23:00
23:30							23:30
0:00						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。	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。

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