



STUDIO SCHEDULE

飯塚店

2019年6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	NEW ピラティス 10:30~11:15 筑田	スマイルエアロ 10:30~11:15 酒井	ピラティス 10:30~11:30 金村	メンテナンスストレッチ 10:30~11:15 STAFF	ボールストレッチ 10:30~11:00 STAFF	11:00
11:30							11:30
12:00	ヨガ 11:30~12:15 佐田	NEW ベーシックSTEP 11:30~12:00 筑田	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	CXWORX 11:15~11:45 ★~★~★ 寛	12:00
12:30							12:30
13:00	ピラティス 12:30~13:15 石丸	NEW ボディパンプ45 12:15~13:00 ★~★~★ 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	週替わりLesMILLS 12:00~13:00 ★~★~★ STAFF	13:00
13:30							13:30
14:00	ZUMBA 13:30~14:15 ★~★~★ 石丸	NEW 1.2.3週 ボディコンバット 宮崎 4.5週 メンテナンスストレッチ 13:15~14:45 STAFF	HIPHOP 13:30~14:15 ★~★~★ 山下	ヨガ 13:45~14:45 佐田	ヨガ 13:30~14:30 志賀	NEW 週替わりレッスン 13:15~14:00 STAFF	14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30			ヨガ 14:30~15:30 志賀		ボディパンプ 14:45~15:45 ★~★~★ 杉田	週替わりLesMILLS 内容 第1.2.3週 ボディコンバット 寛or富岡	15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							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		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	19:30
20:00	ボディアタック 19:45~20:45 ★~★~★ 松田	ZUMBA 20:00~20:45 ★~★~★ 石丸	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 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	20:00
20:30							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	CXWORX 21:00~21:30 ★~★~★ 寛	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							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。

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