	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	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	ホールストレッチ 10:30～11:00 STAFF	11:00
11:30						CXWORX 11:15～11:45 松田	11:30
12:00	ヨガ 11:30～12:15 佐田	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 ★～★★	★～★★	12:00
12:30		ボディパンプ45 12:15～13:00 ★～★★杉田	ZUMBA 12:30～13:15 ★～★★山下			ボディコンバット60 12:00～13:00 ★★★松田	12:30
13:00	ピラティス 12:30～13:15 石丸			ベーシックSTEP 12:45～13:30 山北	ボディコンバット30 12:45～13:15 一歩一歩	★★★	13:00
13:30		週替わりレッスン 13:15～13:45			★～★★	ボディコンディショニング 13:15～14:00 STAFF	13:30
14:00	ZUMBA 13:30～14:15 ★～★★石丸	週替わりレッスン 内容 第1.2.3週 ボディコンバット 宮崎	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							14:30
15:00			ヨガ 14:30～15:30 志賀		ボディパンプ 14:45～15:45 ★～★★杉田		15:00
15:30							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 ★～★★松田	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	ZUMBA 20:00～20:45 ★～★★石丸	ボディコンバット 20:00～20:45 STAFF	SH'BAM 4 5 20:00～20:45 佐藤			20:00
20:30			★～★★				20:30
21:00							21:00
21:30	ボディパンプ45 21:00～21:45 ★～★★杉田	ヨガ 21:00～22:00 副島	ホールストレッチ 21:00～21:30 STAFF	ボディコンバット45 21:00～21:45 STAFF			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						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。	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

★の数がスタジオの強度目安となります。詳細はフロントにてお尋ねください
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