GOLD'S GYM SPAREA UTSUNOMIYA スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE 2019.4.1～

10:00 OPEN　／　20:00 CLOSE

［月］MON

- 変更 10:15－11:05 エアロ ローインパクト えみ
- 11:15－12:15 ヨガ TOMO
- 12:25－13:15 JAZZ HIPHOP AKEMI
- 13:25－14:15 エンジョイステップ 上野谷
- 14:25－15:15 アディダスボクシング 入澤
- 15:30－16:10 スタートステップ 渡辺
- 18:30－19:30 セラピーヨガ MICHIE
- 19:45－20:45 GROUP fight 吉岡
- 21:10－22:10 ZUMBA MARINA

［火］TUE

- 変更 10:15-10:55 バランスコーディネーション 井上
- 変更 11:05－11:55 エアロ ローインパクト 井上
- 12:05－13:05 ファットバーナー 植木
- NEW 13:20－14:10 ボディバランス エクササイズ アセヴェード
- 変更 14:25－15:15 エアロ ローインパクト 塩谷
- 15:25－16:25 ヨガ ARIKO
- 変更 18:25－19:15 HIPHOP YUUKA
- 変更 19:25－20:15 アディダスボクシング 入澤
- 20:25－21:15 カーディオコンディショニング 久保
- 21:25－22:15 ファットバーナー50 篠崎

［水］WED

- 10:15－11:15 バレトン 渡辺
- 11:25－12:15 ATB 相川
- 変更 12:25－13:15 エアロ ローインパクト 代田
- 変更 13:25－14:15 ZUMBA 鳴井
- NEW 14:35－15:25 バランスディスク 伊藤（定員15名）
- 15:35－16:25 ボディセラピー 横田
- 18:15－19:15 GROUP fight 徳島
- 19:25－20:15 ラテンダンスムーヴメント オルランド
- 変更 20:25－21:15 パワーヨガ 黒須
- NEW 21:30－22:30 GROUP POWER 阿部（定員20名）

［木］THU

- 変更 10:30－11:20 エアロ ローインパクト 鳴井
- 11:30－12:10 ピラティス 大橋
- 12:20－13:10 ヨガ 大橋
- 13:25－14:15 ZUMBA YUUKA
- 14:25－15:25 GROUP POWER 木村（定員20名）
- 変更 15:40－16:30 ファットバーナー50 筒井
- 変更 18:30－19:20 ピラティス 相川
- 19:35－20:35 GROUP fight 磯崎
- 20:50－21:50 骨盤調整ヨガ 横田

［金］FRI

第2金曜日は、休館日

- 10:30－11:30 ヨガ 甲高
- 11:40－12:40 ファンエアロ 篠崎
- 12:50－13:35 ビギナーステップ 塚原
- 13:45－14:35 フィットネスHula TOMO
- 14:45－15:45 GROUP fight 徳島
- 変更 15:55－16:25 セルフ筋膜リリース 伊藤（定員15名）
- 変更 18:30－19:20 エンジョイステップ 徳島
- 変更 19:35－20:25 パワーヨガ 唐川
- 20:40－21:30 JAZZ DANCE Ki－Ma
- 21:40－22:30 HIPHOP Ki－Ma

［土］SAT

- 10:30－11:30 JAZZ HIPHOP AKEMI
- 11:40－12:40 GROUP fight 吉岡
- 12:55－13:45 エアロ ローインパクト 藤田
- 13:55－14:55 ZUMBA 嶽野
- 15:10－16:00 ピラティス 相川
- 16:10－17:00 カーディオ コンディショニング 久保

［日］SUN

- 変更 13:15－14:00 美尻トレーニング GYMスタッフ
- 変更 14:15－15:15 ヨガ 1・3・5週目）たまき 2・4週目）はな
- 15:30－16:20 ピラティス 久保
- 16:35－17:35 ファンエアロ 久保
- NEW 17:50－18:50 GROUP POWER 徳島（定員20名）

岩盤ホットプログラム

◆火曜日◆
13:25－13:55 ストレッチ（植木）
受付 10:00～

◆木曜日◆ 変更
14:30－15:00 ヨ ガ（筒井）
受付 10:00～

◆金曜日◆
11:45－12:15 ヨ ガ（甲高）
受付 10:00～

Click!

- 初心者の方でも安心してご参加いただけます！
- 脂肪燃焼、シェイプアップしたい方におすすめ！
- シューズが無くてもご参加いただけます！

＊定員制クラスは、レッスン開始15分前にスタジオ前にて整理券を配布致します。
＊スケジュールは、都合により変更する場合が御座いますので予めご了承下さい。
＊祝日スケジュールと代行については、館内告知・WEB・モバイルサイトをご覧下さい。
＊レッスン開始5分までは途中入場できますが、5分以内でも入場をお断りする場合がございます。
＊レッスン中は、インストラクターの指示に従ってください。
レッスン進行の妨げになる行為をされた場合は、すぐにご退出いただきます。