



STUDIO SCHEDULE

コマーシャルモール博多

2019年8月～

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN				9:00 OPEN			
7:00								7:00
7:30								7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00	バランスコーディネーション 10:30-11:15 EMI	ボディバランス 10:30-11:30 石丸	ベーシックSTEP 10:30-11:15 SAYAKA	スマイルエアロ 10:30-11:15 万葉	ヨガ 10:30-11:30 平川	GGX 10:30-11:15 スタッフ	ハタヨガ 10:30-11:30 田上	11:00
11:30								11:30
12:00	スマイルエアロ 11:30-12:15 EMI	ZUMBA 11:45-12:30 石丸	STEP×STEP 11:30-12:15 田中	ZUMBA 11:30-12:15 大庭	シェイプエアロ 11:45-12:45 大柿	マーシャルキック 11:30-12:30 SAYAKA	ZUMBA 11:45-12:30 田上	12:00
12:30								12:30
13:00	HIP HOP 12:30-13:30 阿部	はじめてバレエ 12:45-13:30 藤原	オリジナルダンス 12:30-13:15 大柿	リラックスヨガ 12:30-13:30 宮里		美BODY体幹EX 12:45-13:45 Hiroe	HIP HOP 12:45-13:45 鶴丸	13:00
13:30								13:30
14:00		バレエ 13:45-14:30 藤原	トータルストレッチ 13:30-14:15 大柿					14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30		有料スクール						15:30
16:00		avex ダンスBOX リトルクラス (4歳～未就学児) 15:30～16:20						16:00
16:30								16:30
17:00		有料スクール						17:00
17:30		avex Dance Master キッズスター(小学生) 16:50～17:50	有料スクール					17:30
18:00			三ノ上バレエ リトルクラス【入門】 17:00～18:00					18:00
18:30								18:30
19:00	GGX 18:30-19:00 スタッフ							19:00
19:30								19:30
20:00	アクティブヨガ 19:15-20:15 平川	オリジナルエアロ 19:15-20:15 万葉	担当者変更 ZUMBA 19:30-20:15 SILVIA	ヨガ 19:30-20:30 池端	オリジナルSTEP 19:45-20:30 針尾			20:00
20:30			時間変更					20:30
21:00	エアロマジック 20:30-21:15 松元	美BODY体幹EX 20:30-21:30 Hiroe	STRONG by ZUMBA 20:30-21:30 SILVIA	ボディコンバット 20:45-21:45 岡	ZUMBA 20:45-21:30 堀之内			21:00
21:30								21:30
22:00	STEP 21:30-22:15 松元	ヨガ 21:40-22:40 Hiroe	時間変更 BODY MAKE 21:45-22:15 SILVIA	Hip Make 22:00-22:45 Donky	サーキットトレーニング 21:45-22:30 堀之内			22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
23:30								23:30
0:00	25:00 CLOSE							0:00

定員:15名
※フェイスタオルを持参ください

22:00 CLOSE
初心者でも安心してご参加いただけます。

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。

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等でご確認ください。
<http://www.goldsgym.jp>

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。