

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN	24H営業	24H営業	24H営業	24H営業	24H営業	21:00 CLOSED	
7:30								
8:30				7:30-8:15 MORNING YOGA 【鈴木 那奈】		7:30-8:15 モーニングストレッチ 【田中 陽子】		
9:00						有料スクール		9:00
9:30						9:00-10:00 アクセルファイトクラブ キッズムエタイ		9:30
10:00								10:00
10:30	10:15-11:00 YOGA 【小林 基】						※整理券配布 限定20名	10:30
11:00		10:30-11:30 エアロ上級 【田中 陽子】	10:30-11:15 ピラティス 【和田野 広美】	10:30-11:30 YOGA 【岩田 幸恵】	10:30-11:15 エアロ初級 【井上 育子】	10:30-11:15 エアロ初中級 【四方 秀弥】	10:30-11:30 ステップ上級 【小林 基】	11:00
11:30	11:15-12:00 エアロ中級 【小林 基】					※整理券配布 限定20名		11:30
12:00		11:45-12:45 ベルビク バレー 【岩田 幸恵】	11:30-12:15 ZUMBA GOLD® 【和田野 広美】	11:45-12:30 エアロ初中級 【岸田 敦都】	11:30-12:15 ピラティス 【井上 育子】	11:30-12:30 ステップ中上級 【四方 秀弥】	11:45-12:30 YOGA 【小林 基】	12:00
12:30	12:15-13:00 エアロ初級 【井上 育子】		12:30-13:30 コアバランス 【前川 弘美】					12:30
13:00		13:00-14:00 YOGA 【岩田 幸恵】		※整理券配布 限定20名 13:00-13:45 ステップ初級 【山根 幸子】	12:45-13:45 エアロ上級 【池野 鷹】	13:00-14:00 YOGA 【福島 秀和】		13:00
13:30				14:00-14:15 ホール 【スタッフ】			13:45-14:30 GGX SHAPE 【スタッフ】	13:30
14:00			13:45-14:45 エアロ上級 【東山 紗衣子】	14:30-15:15 GGX SHAPE 【スタッフ】		14:15-14:30 ストレッチ 【スタッフ】	14:15-15:15 シェイプアップ マーシャル 【福島 秀和】	14:00
14:30	14:15-15:00 ステップ入門&筋コン 【スタッフ】	14:15-15:15 エアロ中級 【岩橋 悠太】	※整理券配布 限定20名 15:00-15:45 ステップ中級 【田中 陽子】	※整理券配布 限定20名 15:30-16:30 ステップ上級 【増崎 敏也】	※整理券配布 限定20名 14:45-15:45 ステップ上級 【東山 紗衣子】		14:45-15:30 エアロ初中級 【和田 保美】	14:30
15:00								15:00
15:30	15:15-16:15 YOGA 【佐川 友唯】	15:30-16:15 ボルドブラ 【岩橋 悠太】				15:30-16:15 GGX SHAPE 【スタッフ】	15:45-16:15 ボール ストレッチ 【スタッフ】	15:30
16:00					毎月第4金曜日 1 6:00-17:00 ホーヅンアカデミー 【井上 浩】	※整理券配布 限定20名 16:30-17:30 ステップ上級 【浅貝 一馬】		16:00
16:30					有料スクール 17:15-18:15 avex Dance Master Kids スターター			16:30
17:00						有料スクール 17:45-19:15 avex Dance Master Teen スターター		17:00
17:30		有料スクール 17:45-18:45 avex Dance Master kids ベーシック						17:30
18:00			有料スクール 18:00-19:30 剛柔流・玄武館 空手スクール 少年の部					18:00
18:30				19:00-19:45 ZUMBA® 【和田野 広美】				18:30
19:00	18:30-19:30 YOGA 【鈴木 那奈】	19:00-20:00 エアロ上級 【増崎 敏也】	19:45-20:30 YOGA 【HIDEMI】		18:30-20:00 avex Dance Master Teen ノービス			19:00
19:30						有料スクール		19:30
20:00	19:45-20:45 エアロ上級 【岸田 敦都】	20:15-21:00 エアロ初級 【和田 保美】	20:45-21:30 GGX SHAPE 【スタッフ】	20:00-20:45 ステップ上級 【田中 陽子】	20:15-21:00 YOGA 【こた】	19:30-21:00 avex Dance Master Teen ベーシック		20:00
20:30	※整理券配布 限定20名 21:00-21:45 ステップ中級 【岸田 敦都】	21:10-21:20 ストレッチ【スタッフ】					21:00 CLOSED	20:30
21:00				21:00-21:45 エアロ上級 【田中 陽子】				21:00
21:30					21:15-22:00 エアロ初中級 【渥美 裕規】			21:30
22:00		21:30-22:30 LEAP HEALING 【SAYAKA】	21:45-22:45 HOUSE DANCE 【PIRO】					22:00
22:30				22:15-23:00 マーシャルミット 【花田 麻衣】	22:15-23:00 マーシャルミット 【植田 侑樹】			22:30
23:00								23:00
23:30								23:30

※整理券はレッスン30分前よりフロントにて配布致します

※整理券はレッスン30分前よりフロントにて配布致します。また、HPにてご予約が可能です。

ご不明な点はスタッフにご確認下さい。安全の為、前のレッスンを抜けての整理券確保はご遠慮下さい。

休館日

館内掲示にて別途ご案内いたします。

アクティブ

ダンス

ヨガ

コンディショニング・調整

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.goldsgym.jp

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