



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

KYOTO NIJO 2019年7月~9月

	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								
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30	0:15-11:00 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】		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
12:00		11:45-12:45 ペルビック ベリー [®] 【岩田 幸恵】						12:30
12:30	12:15-13:00 エアロ初級 【井上 育子】							13:00
13:00			13:00-14:00 YOGA 【岩田 幸恵】	2:30-13:30 コアバランス 【前川 弘美】	※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】	13:30
13:30				13:45-14:45 エアロ上級 【東山 紗衣子】	14:00-14:15 ボール 【スタッフ】	14:15-14:30 ストレッチ 【スタッフ】	13:45-14:30 GGX SHAPE 【スタッフ】	14:00
14:00					※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 14:45-15:45 ステップ上級 【東山 紗衣子】	14:15-15:15 シェイプアップ マーシャル 【福島 秀和】	14:30
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】				14:45-15:30 エアロ初級 【和田 保美】	15:00
15:00					※整理券配布 限定20名 15:30-16:15 YOGA 【佐川 友唯】	15:30-16:15 ボルドーラ 【岩橋 悠太】	15:30-16:15 GGX SHAPE 【スタッフ】	15:30
15:30							15:45-16:15 ポール ストレッチ 【スタッフ】	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	18:30-19:30 YOGA 【鈴木 那奈】							19:30
19:30								20:00
20:00							21:00 CLOSED	20:30
20:30	19:45-20:45 エアロ上級 【岸田 敦都】							21:00
21:00	※整理券配布 限定20名 21:00-21:45 ステップ中級 【岸田 敦都】							21:30
21:30								22:00
22:00								22:30
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ください。

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