

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)	
	A	B	A	B	A	B	A	B
(第3月曜日は休館日)								
7:00					7:00 OPEN			7:00
8:00								8:00
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00	ビギナーエアロ 10:30~11:30 大津綾	ヨガ 10:15~11:15 小松ひとみ	整理券	ピラティス 10:30~10:50 坂本記子	ビギナーエアロ &シェイプ 10:30~11:30 中村繁之	ビギナーステップ 10:30~11:30 小畠知道	ビギナーエアロ &シェイプ 10:30~11:30 小畠知道	オジナルエアロ 10:30~11:30 小畠和健太郎
12:00	カーディオフィットネス キックボクシング 11:45~12:35 湯浅まゆ	美軸ライン エクササイズ 11:25~12:15 岡部すみれ	定員30名	オジナルエアロ 【初中級】 11:45~12:45 兵藤芽久美	ラテンエアロ 11:00~12:00 坂下千景	ズンバ 11:45~12:35 レダ'	ヨガ 11:45~12:45 小松ひとみ	ハーフショグ 11:45~12:45 小畠和健太郎
13:00	ボディアシャスト 12:50~13:35 大津綾	ビギナーステップ 12:30~13:30 海野孝行		シンプルステップ 13:00~13:50 小畠和健太郎	レギュラーステップ 12:15~13:15 海野孝行	軸トレ 12:50~13:40 佐藤拓矢	整理券	スペシャル ボディメイクアップ 13:00~14:15 山本昌弘
14:00	ズンバ 13:50~14:50 レダ'	ビギナーエアロ 13:45~14:35 中村繁之		ビラティス& ヨガベーシック 14:00~14:50 小畠和健太郎	ボディアシャスト 13:30~14:30 中村繁之	シンプルステップ （初中級） 13:55~14:45 丸谷陽佑	定員26名	ダンスエアロ 13:00~14:00 中村準
15:00						美軸ライン ストレッチ 14:55~15:45 岡本麻貴	レギュラーエアロ 14:30~15:30 丸谷陽佑	ラテンダンス 14:15~15:15 向井志保
16:00			有料スクール			ズンバ 16:45~17:45 中田ブトウリ	リズムダンス 15:30~16:30 AKIRA	ビラティス 15:40~16:40 芹田美代子
17:00			シユニア チアリーディング 16:30~18:40					VIPR 17:00~17:30 穂積瑞穂
18:00								ヒップホップ 18:00~19:00 矢野修司
19:00	マッスルビート 19:00~20:00 山崎英明	オリジナルステップ 19:00~20:00 海野孝行	ラテンエアロ 19:00~20:00 u-carry	ヨガ 19:10~20:10 小松ひとみ	ヒップホップ 【初級】 19:00~20:00 MEI	アーバンナイス 19:00~20:00 斎田美穂	ヨガ 19:00~20:00 高田慶一	オリジナルエアロ 19:00~20:00 江村浩二
20:00	美軸ライン エクササイズ 20:15~21:15 香取里	ズンバ 20:15~21:15 Marilyn	ハレエ入門& コアトレーニング 20:20~21:20 佐々木健	ズンバ 20:15~21:15 斎田美穂	ヒップホップ 20:15~21:15 MEI ※定員12名	協業シェイプ ボクシング 20:15~21:05 江村浩一	整理券	リズムボクシング 19:00~20:00 斎藤崇
21:00	ハウス 【初級】 21:25~22:25 NAKANO	リアルボクシング 【スト打ち】 20:30~21:20 川村貢治			ヒップホップ 20:15~21:15 MEI ※定員30名	ズンバ 20:10~21:10 Marilyn	ダンスエアロ 20:15~21:15 中村繁之	定員20名
22:00	ストレッチボール 21:30~22:30 TAKA	ボージング講座 21:40~22:40 小沼敏雄	リズムボクシング 21:30~22:30 斎藤崇		ボディメイクアップ 21:20~22:20 保坂小織	お腹シェイプ 21:25~21:45 佐藤護		23:30 CLOSE
23:00								
								23:30 CLOSE

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下さい。Http://www.golds gym.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。

初心者でも安心してご参加頂けます。
3月曜日が祝日に当たる場合は営業となります。その際スタジオスケジュールは一部
変更となりますのでHPをご確認ください。