GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

YAMAGUCHI-UBE　2018/2月1日～

	月		火		水		木		金		土		日	
7:00	スタジオ	溶岩浴 税込 540円	スタジオ	溶岩浴 税込 540円	スタジオ	溶岩浴 税込 540円	スタジオ	溶岩浴 税込 540円	スタジオ	溶岩浴 税込 540円	スタジオ	溶岩浴 税込 540円	月3 月3回のﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑとなります。 月2 月2回のﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑとなります。 New 新しいプログラム	
8:00													9:00 OPEN	
9:00		New ウエーブリング YOGA 9:45~10:15 YOSHIE								New ウエーブリング YOGA 9:45~10:15 YOSHIE			スタジオ	溶岩浴 税込 540円 9:00 New 月3 2月4日・2月18日 2月25日 朝のストレッチ 9:45~10:15 尾下 ともみ
10:00	初級 エアロ 10:30 ~ 11:15 塚本ひでふみ ★		HATHA YOGA 10:00 ~ 10:45 HIROMI		ボディ コーディネーション 10:00 ~ 10:45 尾下 ともみ ★		バレトン 10:00 ~ 10:45 三浦 りさ ★		初級 ステップ 10:30 ~ 11:15 都築 あい ★		New 朝のストレッチ 10:00 ~ 10:30 尾下 ともみ New スローエアロビクス 10:45 ~ 11:30 尾下ともみ ★		お楽しみ SUNDAY MORNING 10:30 ~ 11:15	10:00
11:00	MEGA DANZ ® 11:30 ~ 12:15 HIDEFUMI		初級ステップ 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★		BOKWA PUNCH & STRIKE® 11:00 ~ 11:45 小川 まき ★		初級 エアロ 11:00 ~ 11:45 三浦 りさ ★		MEGA DANZ ® 11:30 ~ 12:15 AI		New GGX バランスボール 11:45 ~ 12:15 New GGX ストレッチポール 12:30 ~ 13:00		お楽しみ SUNDAY NOON 11:30 ~ 12:15 New GGX バランスボール 12:30 ~ 13:00	11:00
12:00	HATHA YOGA 12:30~ 13:15 YOSHIE		脂肪燃焼 エアロ 12:30 ~ 13:15 小川 まき ★★		HATHA YOGA 12:00 ~ 12:45 YUKI New ZUMBA ® 13:00 ~ 13:45 三浦 りさ		YINYAN YOGA 12:30 ~ 13:15 HIROMI		POWER YOGA 12:30 ~ 13:15 YOSHIE					12:00
13:00	初級 エアロ 13:30 ~ 14:15 沼 よしえ ★		BOKWA DANCE ® 13:30 ~ 14:15 MAKI		New GGX バランスボール 14:00 ~ 14:30		ベリーダンス 13:30~ 14:15 TOMOMI ★		初級 エアロ 13:30 ~ 14:15 沼 よしえ ★		ZUMBA ® 13:30 ~ 14:15 山根 みほ			13:00
14:00	体験ステップ 14:30 ~ 15:00 小川 まき ★			溶岩YOGA 14:45~15:15 SHOUKO			スローエアロビック 14:30 ~ 15:00 尾下 ともみ★			溶岩YOGA 14:45~15:15 SHOUKO	税別 6,000円/月 石川佳純を育てた父 みらいアスリート 卓球教室 キッズ コース 定員15名 14:40 ~ 16:10	溶岩 YOGA 14:45~15:15 YUKI		14:00
15:00											税別 8,000円/月 石川佳純を育てた父 みらいアスリート 卓球教室 アドバンス コース 定員10名 16:20 ~ 17:50			15:00
16:00													VINYASA YOGA 16:00 ~ 16:45 HIROMI	16:00
17:00													中級 エアロ 17:00 ~ 17:45 YOSHIHIKO ★★★	17:00
18:00													ストレッチポール 18:00 ~ 18:30 YOSHIHIKO	18:00
19:00	初級 ステップ 19:15 ~ 20:00 YOSHIHIKO ★		HATHA YOGA 19:15 ~ 20:00 YUKI		ベリーダンス 19:15 ~ 20:00 TOMOMI ★		初級 エアロ 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ ★		脂肪燃焼 エアロ 19:15 ~ 20:00 小川 まき ★★		お楽しみ SATURDAY NIGHT 18:30 ~ 19:15 お楽しみ SATURDAY NIGHT 19:30 ~ 20:15			19:00
20:00	ZUMBA ® 20:15 ~ 21:00 三浦 りさ		New キック エクササイズ 20:15 ~ 21:00 寺岡 たくま ★★		BOKWA PUNCH & STRIKE® 20:15 ~ 21:00 小川 まき ★		New MEGA DANZ ® 20:15 ~ 21:00 HIDEFUMI	月2 2月1日 2月15日 お休み前のストレッチ 21:15~21:45 尾下 ともみ	バーベル エクササイズ 20:15 ~ 21:00 YOSHIHIKO ★★	New 月2 2月9日 2月23日 お休み前のストレッチ 21:15~21:45 尾下 ともみ	HATHA YOGA 20:30 ~ 21:15 YUKI	月2 2月3日 2月17日 ヒーリング ストレッチ 20:30~21:00 尾下 ともみ	20:00 CLOSE	20:00
21:00	キック エクササイズ 21:15 ~ 22:00 寺岡 たくま ★★	溶岩 YOGA 21:15~21:45 YUKI	BOKWA DANCE ® 21:15 ~ 22:00 MAKI		ZUMBA ® 21:15 ~ 22:00 山根 みほ		HATHA YOGA 21:15 ~ 22:00 YUKI		HATHA YOGA 21:15 ~ 22:00 HIROMI					21:00
22:00														22:00

1. レッスン開始10分以降のご入場は、安全性の観点から、ご遠慮いただく場合がございます。
2. スケジュールと担当者を変更する場合があります。
3. **祝日は該当曜日プログラムを9～18時の時間帯で実施いたします。時間帯外は休講させていただきます。**
4. 溶岩浴レッスン（税込540円/回）中は、レッスンご参加のお客さま限定のご利用となります。
   溶岩浴レッスンのない時間帯は、溶岩浴ルーム（税込540円/回）としてご利用ください。
5. ★ の数が少ないレッスンほど、初めての方でも、安心して楽しくご参加いただけます。
6. レッスンのジャンル分類は、以下のようにカラーリングしてあります。

☎0836-59-1146（スゴク イイジム）
宇部市東岐波1569-1
【営業時間】月～土 7:00~23:00
日・祝日 9:00~20:00
【休館日】第3月曜日　【駐車場約1,200台収容】

受付スタッフ&トレーナー募集中!!
www.goldsgym.jp
ゴールドジム 検索

エアロビクス　ダンス　ステップ　マーシャルアーツ　ボディ コンディショニング　ヨガ リラクゼーション　溶岩浴レッスン（有料）