



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

HAKATA FUKUOKA 2017年12月～

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)	
7:00								7:00
7:30		朝ピラティス 7:15～8:00 石丸	朝アトミックムーブ 7:30～8:15 平井	朝ヨガ 7:15～8:00 Emiko				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	ベース STEP 10:45～11:15 岩永	リラックスヨガ 10:30～11:30 平川	ZUMBA GOLD 10:30～11:15 城丸	朝ストレッチ 10:15～10:45 河田	ヨガ 10:30～11:30 平田	松山バレエ 大人バレエ I (初級) 10:00～11:15	背骨コンディショニング 10:30～11:30 石丸	11:00
11:30	シェイプエアロ & コンディショニング 11:30～12:30 岩永	ZUMBA TONING 11:45～12:30 清塘	ヨガ 11:30～12:30 mai	メガダンス 11:00～11:45 河田	しっかりストレッチ 11:45～12:30 鶴丸	松山バレエ 大人バレエ II (中級) 11:15～12:30	週替り 特別90分レッスン 11:45～13:15 ※別途スケジュール ご確認ください	11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00	フラダンス 12:45～13:45 松本	シェイプサーキット 12:45～13:30 上山	はじめてSTEP 12:45～13:30 船岡	はじめてSTEP 12:45～13:30 船岡	HIP HOP 12:45～13:45 鶴丸	骨盤EX 13:00～14:00 mai	ZUMBA 13:30～14:30 SHIHO	13:00
13:30								13:30
14:00		GGX 13:45～14:15	はじめてエアロ & コンディショニング 13:45～14:45 船岡		GGX 14:00～14:30	HIP HOP 14:15～15:15 HAL		14:00
14:30	ピラティス 14:00～15:00 Hitoyo							14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		ヨガ 18:00～19:00 石崎	ZUMBA 18:00～18:45 松元					18:30
19:00								19:00
19:30	バラエティSTEP 19:15～20:00 和泉	ベースエアロ 19:15～20:00 田中	メガダンス 19:00～20:00 河田	ZUMBA 19:30～20:30 城丸	ヨガ 19:00～20:00 橋本陽子	新極真会 緑道場 キッズ空手 【有料】 17:30～19:00 森 健太・緑 武士	GGX 19:30～20:00	19:30
20:00								20:00
20:30	MBB (マイキングボディバランス) 20:15～21:15 松田	メガダンス 20:15～21:00 田中	エアロマジック 20:15～21:00 柴田		ZUMBA 20:15～21:15 柴田			20:30
21:00								21:00
21:30		オリジナルエアロ 21:15～22:00 田中	Hip Make 21:15～22:00 Donky	アクティブヨガ 20:45～21:45 平川	シェイプキック テック 21:30～21:45			21:30
22:00	スマイルエアロ 21:30～22:15 江崎			アフターコンディショニング 21:55～22:25 平川	シェイプキック 21:45～22:30 Donky			22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
23:30								23:30
0:00								0:00

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>



GOLD'S GYM 公式WEBサイト
<http://www.goldsgym.jp>
NTT docomo i モード対応サイト
<http://www.goldsgym.jp/>

有料スクール

松山バレエ
大人バレエ I
(初級)
10:00～11:15

背骨コンディショニング
10:30～11:30
石丸

松山バレエ
大人バレエ II
(中級)
11:15～12:30

週替り 特別90分レッスン
11:45～13:15
※別途スケジュール
ご確認ください

ZUMBA
13:30～14:30
SHIHO

HIP HOP
14:15～15:15
HAL

エアロマジック
15:30～16:15
今福

ZUMBA
16:30～17:15
今福

新極真会 緑道場
キッズ空手 【有料】
17:30～19:00
森 健太・緑 武士

GGX
19:30～20:00

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。

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。なお、深夜のレンタルもございます。

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。