

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:00						 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./I/	7:00	
7:30		内容変更 朝背骨コンディショニング 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				朝ストレッチ 10:15-10:45 河田			10:30	
11:00	ベーシック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	メガダンス 11:00-11:45 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	時間変更
11:30							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 11:00-12:30 ※別途スケジュール ご確認ください
12:00	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	スマイルエアロ 12:00-12:45 上山	しっかりストレッチ 11:45-12:30 鶴丸		時間・担当変更	
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	ヨガ 13:00-14:00 Hitoyo	HIP HOP 12:45-13:45 鶴丸	骨盤EX 13:00-14:00 mai	ZUMBA 12:45-13:30 石丸	
13:30							NEW	
14:00		GGX 13:45-14:15 スタッフ	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 スタッフ		ZUMBA STEP 13:45-14:30 石丸	
14:30	ピラティス 14:00-15:00 Hitoyo					HIP HOP 14:15-15:15 HAL		
15:00								
15:30								
16:00						エアロマジック 15:30-16:15 今福		
16:30								
17:00						ZUMBA 16:30-17:15 今福		
17:30								
18:00						有料スクール 新極真会 緑道場 キッズ空手【有料】 17:30-19:00 森 健太・緑 武士		
18:30		ヨガ 18:00-19:00 石崎	ZUMBA 18:00-18:45 松元					
19:00								
19:30	バラエティSTEP 19:15-20:00 和泉	ベーシックエアロ 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	GGX 19:30-20:00 スタッフ		
20:00								
20:30	MBB (メ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			
21:00				アクティブヨガ 20:45-21:45 平川				
21:30		オリジナルエアロ 21:15-22:00 田中	Hip Make 21:15-22:00 Donky	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 テック 21:30-21:45		初心者でも安心して ご参加いただけます。	
22:00	スマイルエアロ 21:30-22:15 江崎				シェイプキック 21:45-22:30 Donky		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。	
22:30								
23:00								
23:30								
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>

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さいます。

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。