

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)	
7:00								7:00
7:30		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								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		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		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	時間変更	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 11:00～12:30 ※別途スケジュール ご確認ください	11:30
12:00			NEW	スマイルエアロ 12:00～12:45 上山	HIP HOP 12:45～13:45 鶴丸			12:00
12:30		時間変更		ヨガ 13:00～14:00 Hitoyo	HIP HOP 12:45～13:45 鶴丸	骨盤EX 13:00～14:00 Mai		12:30
13:00	フラダンス 12:45～13:45 松本	シェイプサーキット 12:45～13:45 上山	時間変更		GGX 14:00～14:30 スタッフ	担当者変更	ZUMBA 12:45～13:30 石丸	13:00
13:30			はじめてエアロ&コンディショニング 13:30～14:30 舟岡			HIP HOP 14:15～15:15 家富	ZUMBA STEP 13:45～14:30 石丸	14:00
14:00		ピラティス 14:00～15:00 Hitoyo				エアロマジック 15:30～16:15 今福		14:30
14:30						ZUMBA 16:30～17:15 今福		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
18:30	NEW	ヨガ 18:00～19:00 石崎	ZUMBA 18:00～18:45 松元	NEW	ダンスエクササイズ 18:30～19:15 Hinata	ヨガ 19:00～20:00 橋本陽子	GGX 18:00～18:30 原武	19:00
19:00	GGX 18:30～19:00 スタッフ			メガダンス 19:00～20:00 河田	ZUMBA 19:30～20:30 城丸	ZUMBA 20:15～21:15 柴田		19:30
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			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		20:00
20:00	時間変更					シェイプキック 21:45～22:30 Donky		20:30
20:30	MBB (メイキングボディバランス) 20:15～21:45 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	内容変更	ボディコンディショニング 22:00～22:30 平川	シェイプキック 21:45～22:30 Donky		21:00
21:00								21:30
21:30		オリジナルエアロ 21:15～22:00 田中	ザ 横腹 21:15～22:00 Donky	時間・内容変更				22:00
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>

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。



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

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

ZUMBA
12:45～13:30 石丸

ZUMBA STEP
13:45～14:30 石丸

HIP HOP
14:15～15:15 家富

エアロマジック
15:30～16:15 今福

ZUMBA
16:30～17:15 今福

GGX
18:00～18:30 原武

バラエティSTEP
19:15～20:00 和泉

ヨガ
19:00～20:00 橋本陽子

ZUMBA
20:15～21:15 柴田

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

シェイプキック
21:45～22:30 Donky

ボディコンディショニング
22:00～22:30 平川

ザ 横腹
21:15～22:00 Donky

メガダンス
20:15～21:00 田中

エアロマジック
20:15～21:00 柴田

ヨガ
18:00～19:00 石崎

GGX
18:30～19:00 スタッフ

ベース STEP
14:00～15:00 Hitoyo

ヨガ
10:30～11:30 平田

メガダンス
11:00～11:45 河田

スマイルエアロ
12:00～12:45 上山

ヒップエアロ
11:45～12:30 鶴丸

ヨガ
12:30～13:15 Mai

ヒップエアロ
12:45～13:45 鶴丸

ヨガ
13:00～14:00 Hitoyo

ヒップエアロ
13:30～14:30 石丸

ヨガ
10:15～11:15 Emiko

ヨガ
10:15～11:15 城丸

ヨガ
10:15～11:15 岩永

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。