


	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)	
7:00						 <p>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 /</p>		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			11:00
11:30			時間変更					11:30
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 11:30-12:15 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	松山バレエ 大人バレエⅠ (初級) 10:00-11:15	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
12:30		時間変更	NEW			松山バレエ 大人バレエⅡ (中級) 11:15-12:30		12:30
13:00	フラダンス 12:45-13:45 松本	シェイプサーキット 12:45-13:45 上山	BODY MAKE 12:30-13:15 Mai		HIP HOP 12:45-13:45 鶴丸		ZUMBA 12:45-13:30 石丸	13:00
13:30			時間変更	ヨガ 13:00-14:00 Hitoyo		骨盤EX 13:00-14:00 Mai		13:30
14:00			はじめてエアロ& コンディショニング 13:30-14:30 船岡		GGX 14:00-14:30 スタッフ	担当者変更	ZUMBA STEP 13:45-14:30 石丸	14:00
14:30	ピラティス 14:00-15:00 Hitoyo					HIP HOP 14:15-15:15 家富		14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00						エアロマジック 15:30-16:15 今福		16:00
16:30								16:30
17:00						ZUMBA 16:30-17:15 今福		17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	NEW GGX 18:30-19:00 スタッフ	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		GGX 18:00-18:30 原武		18:30
19:00					ヨガ 19:00-20:00 橋本陽子			19:00
19:30	パラエティ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					19:30
20:00	時間変更			ZUMBA 19:30-20:30 城丸				20:00
20:30		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	MBB (メイキングボディバランス) 20:15-21:45 松田		内容変更	アクティブヨガ 20:45-21:45 平川				21:00
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 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 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。	21:30
22:00					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。	22:00
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。