



CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE 浜松静岡 2018年12月グランドオープン後~

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)	
7:00 OPEN								
7:00								7:00
7:30								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	RITMOS 10:30-11:30 TOMOMI	バレエ 10:00-11:30 豊島 鮎子	ヨガ初級 10:30-11:30 鈴木 恵	エアロ初級 10:00-11:00 JEFF	ZUMBA 10:30-11:30 MIEKO	エアロ初級45 9:00-9:45 JEFF		7:00
11:30						ステップ初級 10:00-11:00 JEFF		7:30
12:00	ストレッチ 11:45-12:15			ZUMBA 11:15-12:15 JEFF		ZUMBA 11:15-12:15 新保 絵美	Group Power 10:30-11:30 STAFF	8:00
12:30		Group Power 12:00-13:00 STAFF						8:30
13:00				ヨガ 13:00-14:00 鈴木 恵		ヨガ 12:30-13:30 松島 美樹		9:00
13:30	かんたん HIPHOP 13:00-14:00 CHINATSU				SALSATION (サルセーション) 13:30-14:30 ゆうこ			9:30
14:00		RITMOS 13:30-14:30 ゆうこ	ステップ中級 13:30-14:30 JEFF			Group Power 13:45-14:45 STAFF		10:00
14:30	ヨガ 14:15-15:15 原田 明美			太極拳 14:15-15:15 藤本 美佳				10:30
15:00		ZUMBA 14:45-15:45 カチア	エアロ中級 14:45-15:45 JEFF		カーディオキック ボクシング 15:00-16:00 鈴木 二三枝	JAZZ DANCE 15:00-16:00 Anna		11:00
15:30								11:30
16:00								12:00
16:30								12:30
17:00								13:00
17:30								13:30
18:00								14:00
18:30	GGX(腹筋) 18:30-19:00							14:30
19:00		Group Power 18:45-19:15	ストレッチ 18:45-19:15	Group Power 18:45-19:15	GGX(腹筋) 18:45-19:15			15:00
19:30	HIPHOP 19:15-20:15 小野川 直靖							15:30
20:00		ピラティス 19:30-20:30 TOMOMI	ステップ中級 19:30-20:30 カチア	エアロ初級 19:30-20:30 古橋 亜貴子	ヨガ 19:30-20:30 中川 典子			16:00
20:30								16:30
21:00	ヨガ 20:30-21:30 中橋 早織							17:00
21:30		ヨガ 20:45-21:45 はづき	ZUMBA 20:45-21:45 カチア	RITMOS 20:45-21:45 古橋 亜貴子	キック&エアロ 20:45-21:45 鈴木 直美			17:30
22:00								18:00
22:30								18:30
23:00								19:00
23:30								19:30
0:00								20:00
24:00クローズ								

注意事項

- ・安全上、レッスン開始10分以降の入室につきましては原則禁止となります。
 - ・途中退室はご遠慮ください。
- ただし、急に気分が悪くなった場合はご退室いただいても問題ございません。



初心者の方も安心してご参加いただけるレッスンです

NEW

新規導入レッスン

代行レッスンなどの情報はゴールドジム浜松静岡HPまたは館内掲示物をご確認下さいませ。

週替わりレッスン
様々なジャンルで
ご提供いたします。
決まり次第、
案内させて頂きます。

GGX(腹筋)
17:00-17:30

休館日 第3月曜日
ゴールドジム浜松静岡
053-459-3838

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。

アクティブ系

コンディショニング系

リラクゼーション系

有料スクール