

STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE. MINAMIHUNABASHI CHIBA 2017. 2~

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日				土曜日			日曜日					
	7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN				7:00 OPEN			9:00 OPEN					
	1スタジオ	2スタジオ	HOT	1スタジオ	2スタジオ	HOT	1スタジオ	2スタジオ	HOT	1スタジオ	2スタジオ	HOT	1スタジオ	2スタジオ	HOT		1スタジオ	2スタジオ	HOT	1スタジオ	2スタジオ	HOT			
	毎月第2月曜日は休館日となります			どなた様でも参加可能なクラス 初心者向け入門クラス			整理券 定員30名 整理券配布クラス レッスン2時間前より フロントにて受付致します																		
8:00																									
10:00																									
11:00	骨盤セルフストレッチ 10:15-11:00 佐古田 秀子	エアロビクス入門 10:30-11:00 進藤 朋子	ヨガ 10:30-11:30 小夏	FIGHT DO 10:30-11:15 須藤 誠人	バレエエクササイズ (初級) 11:00-12:00 本多 聖紀子	リラクセスヨガ 10:30-11:30 渡部 純子	ヨガ 10:15-11:15 Keiko	エアロ初級 10:30-11:15 小林 亮子	骨盤調整ヨガ 10:30-11:30 近藤 希美	気功 10:30-11:30 安田 佳代子	リラクセスヨガ 11:00-11:30 木村 まり子	A-yoga 10:30-11:30 kazue	リラクセスヨガ 10:30-11:30 村岡 美香												
12:00	やさしいヨガ 11:15-12:00 佐古田 秀子	エアロ初級 11:15-12:00 進藤 朋子		MEGA DANCE 11:30-12:15 KATSUMI		ピラティス 12:00-13:00 木村 まり子	ナニアロハ 11:30-12:30 Emi			太極拳 11:45-12:45 安田 佳代子		カーディオキック ボクシング 11:45-12:35 SHIZUKA					ZUMBA 11:45-12:30 MIWA	リラクセスヨガ 11:30-12:30 木村 まり子	FIGHT DO 11:30-12:15 竹内 恵	フリースタイルダン ス 11:30-12:30 MIHO	ピラティス 11:00-12:00 岩田 安幸子				
13:00	シェイプキック 12:15-13:00 延谷 美智子		ホットシェイプ 12:00-13:00 小夏		ヨガ 12:30-13:30 高橋 美果			ジャズダンス 12:45-13:45 chi-tan.		STEP入門 13:00-13:30 栗山 真美			HIP HOP(初級) 13:00-14:00 ODANOBU	バレエエクササイズ (初級) 11:45-12:45 瀧田 深雪	リラクセスヨガ 13:30-14:30 村岡 美香				やさしいヨガ 12:30-13:15 竹内 恵						
14:00	STEP初級 14:15-15:00 高橋 圭		ピラティス 13:30-14:30 岩田 安幸子	エアロビクス入門 13:45-14:15 加瀬 望		ヨガ 13:30-14:30 小夏		ピラティス 14:00-14:45 AKEMI		STEP初級 13:45-14:25 栗山 真美		ホット太極拳 14:00-15:00 藤村 元子				気功 13:30-14:30 安田 佳代子			ピラティス 12:45-13:45 木村 まり子	バレエ入門 13:35-14:00 聖莉花					
15:00				エアロ初級 14:30-15:10 加瀬 望						やさしいヨガ 14:45-15:30 北村 あり			エアロサーキット 14:15-15:15 石井 良幸					リラクセスヨガ 14:15-15:15 石川 悟子	バレエエクササイズ (初級) 14:15-15:15 聖莉花		リラクセスヨガ 14:30-15:30 村岡 美香				
16:00																									
16:00																									
17:00																									
18:00																									
19:00	MEGA DANCE 19:00-19:45 mi		スローヨガ 19:00-20:00 理美	ヨガ 19:10-20:10 石川 悟子	国際空手道 三浦道場 スクール4月~	骨盤調整ヨガ 19:00-20:00 TAKAKO		エアロ中級 19:45-20:35 中野 智恵		リラクセスヨガ 19:00-20:00 竹内 恵	バレエエクササイズ (初級) 19:00-20:00 河波 沙緒里	リンパヨガ 19:00-20:00 Aya		ボディ コンディショニング 19:30-20:15 竹内 恵											
20:00	RADICAL POWER 20:00-20:45 mi																								
21:00	フロー& リラクセスヨガ 21:00-21:50 吉田 裕子		アクティブヨガ 20:20-21:20 理美	エアロ初級 20:25-21:10 鈴木 淑美		リラクセスヨガ 20:20-21:20 TAKAKO		STEP中級 20:50-21:40 中野 智恵	ZUMBA 20:30-21:30 亀山ベギー		ボディ コンディショニング 20:20-21:20 竹内 恵	調整中		FIGHT DO 20:30-21:15 波多野 勝文				リラクセスヨガ 20:00-21:00 吉田 裕子							
22:00				HOUSE 21:25-22:25 AKIRA											MEGA DANCE 21:30-22:15 波多野 勝文										
23:00	23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE				23:00 CLOSE			23:00 CLOSE					

GOLD'S GYM
金沢市金沢
http://www.goldsym.jp
NTT@comnet-1000

エアロビクス系
 ステップ系
 ダンス系
 格闘技系
 ヨガ・リラクゼーション系
 コンディショニング・調整系

○スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。

GOLD'S GYM 金沢駅前店
<http://www.goldsgym.jp>
 011-250-0111