GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE OSAKA NAKANOSHIMA スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE

2018. 4～

GOLD'S GYM公式ウェブサイト
http://www.goldsgym.jp
NTT docomo Iモード対応サイト
http://www.goldsgym.jp./i/

初級者向レッスン

	〔月〕	〔火〕	〔水〕	〔木〕	〔金〕	〔土〕	〔日〕
8:00			朝ヨガ 7:15-8:00 【NATSU】 NEW		朝ヨガ 7:15-8:00 【NATSU】 NEW		
9:00							
10:00	YOGA 9:45-10:45 【水木 勝】	自力整体 10:00-11:00 【西山利香】	はじめてバレエエクササイズ 10:00-11:00 【荒木 舞】 NEW	バランス調整・ヨガ 10:00-11:00 【鈴木佑平】	ASIAN YOGA 9:45-11:00 【内 麻紀子】	陰ヨガ＆アロマ 9:30-10:45 【平尾江利】	ASIAN YOGA 90 9:45-11:15 【内 麻紀子】
11:00	コネクティッドエクササイズ（自己調整） 11:00－12:00 【帆前由美】 内容変更	ブーティーエクササイズ 11:15-12:00 【田中恵未】	ボディメイクプラス 11:15-12:15 【西 貴史】	W-STEP 11:15-12:15 【木下智樹】	オリジナルステップ（初中級） 11:15-12:15 【井口 峻輔】 NEW	ZUMBA 11:00-11:45 【千原恵美】 NEW	ファイティングマーシャル 11:30-12:30 【鎌田記代美】
12:00	GGX Special 12:15-12:45 【STAFF】	ピラティス 12:15-13:15 【田中恵未】	ZUMBA 12:30-13:15 【北村奈智】	やさしいベリーダンス 12:30-13:30 【批美歌】	YOGA 12:30-13:30 【松本 晃】 NEW	FINE STEP 12:00-13:00 【石田好美】	
13:00	STREET DANCE入門 13:00-14:00 【宮森亮輔】	GGX 13:30-14:00 【STAFF】	体幹コンディショニング 13:30-14:15 【濱田大輔】	ZUMBA 13:45-14:30 【千原恵美】 NEW		IB-YOGA(N.Y.パワーヨガ) 13:25-14:10 【IB-Educator】	LATIN 12:45-13:45 【Shell】
14:00	14:15-15:00 ZUMBA 【北村奈智】	骨盤ヨガ 14:15－15:15 【NATSU】 NEW	ウェーブストレッチ 14:30-15:15 【末方杏実】	ボディコンシャス（ストレッチ） 14:45-15:45 【棚田 徹】 NEW	STREET DANCE入門 14:00-15:00 【Maa】	IB-CURE（骨格修正） 14:15-15:00 【IB-Educator】 内容変更	GROUP POWER 14:00-15:00 【末方杏実】
15:00	15:15-16:15 朱里ベリームーブメント 【朱里】	キッズバレエスクール(有料) 一部15:30～16:30（3歳～初心者の方） 二部16:30～17:30（6歳～） 【安原 有美】	YOGA 15:30-16:45 【広瀬友紀】	バレエ基礎 16:00-17:00 【棚田 徹】 時間変更	調整体操・姿勢美人 15:15-16:30 【米倉久史】	ピラティス 15:15-16:15 【島田莉沙】 NEW	美ベリーダンスフィットネス 15:15-16:15 【マリコ】
16:00						CLUB JAZZ 16:30-17:30 【伊藤卓家】	陰陽ヨガ 16:30-18:00 【平尾江利】
17:00						freestyleDANCE 17:45-18:45 【伊藤卓家】	
18:00	オリジナルステップ（初級） 19:15-20:00 【枚本徳宏】	バーワークス 18:30-19:15 【福嶋梨沙】 NEW	オリジナルステップ（初中級） 18:30-19:15 【井口峻輔】	ボディチューニング 18:30-19:15 【石田好美】	IB-YOGA 18:15-19:00 【IB-Educator】	IB-BL（美脚メイク） 19:05-19:50 【IB-Educater】 内容変更	
19:00		GROUP POWER 19:30-20:30 【末方杏実】	メンテナンスヨガ 19:30－20:45 【水木 勝】	PURE STEP 19:30－20:30 【石田好美】	巡りストレッチ＆ヨガ 20:00-21:15 【内 麻紀子】	POWER YOGA 19:00-20:15 【水木 勝】	
20:00	IB-YOGA（NYパワーヨガ＋骨格修正） 20:15-21:30 【IB-Educator】	ZUMBA 20:45-21:30 【福嶋梨沙】	IB－FA（ファンクショナル・機能改善） 21:00-22:15 【IB-Educator】 NEW	POWER YOGA 20:45-21:45 【中井英人】	GROUP POWER 21:30-22:30 【末方杏実】		
21:00	カポエイラ入門 21:45-22:45 【濱田大輔】	オリジナルエアロ（初級） 21:45-22:30 【福嶋梨沙】		はじめてカポエイラ 22:00－22:45 【濱田大輔】			
22:00							
23:00							

営業時間のお知らせ

【月～金曜日】
7:00～23:30
（第三月曜休館日）

【土・日・祝日】
9:00～22:00

レッスン開始から10分を越えての途中入場及び、途中退出は危険防止のためご遠慮下さい。

＊整理券はレッスン開始時間の30分前よりフロントにて配布いたします。