GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

SENDAI MIYAGI
SENDAI SUNPLAZA

2017年12月

月(MON)

仙台宮城
- 7:00 OPEN
- ヨーガ セラピー 10:10–11:10 米田加代子
- ボディシェイプ 11:15–12:05 早坂由美子
- ZUMBA 12:20–13:20 石井映治郎
- ファットバーン 13:30–14:30 秋元優花
- ヨガ 14:40–15:40 佐藤 希見恵
- ファットバーンエクストリーム 16:45–17:30 石井映治郎
- 19:00–19:45 HIPHOP 小野寺ゆきの
- 20:00–21:00 バレトン 早坂まなみ
- 27:00 CLOSE

サンプラザ
- 9:00 OPEN
- 健美操 9:30–10:15 岡本真紀子
- 骨盤体操 10:30–11:30 木村絵美子
- バレトン 11:45–12:45 峰村成子
- ヨガ 13:00–14:00 新田美穂
- ボクサシェイプ 14:15–15:00 中村眞由美
- ZUMBA 18:00–18:45 菊田敦子
- ヨガ 19:00–20:00 三品 茜
- 23:00 CLOSE

火(TUE)

仙台宮城
- 5:00 OPEN
- ZUMBA 9:30–10:15 石井映治郎
- ファットバーン 10:30–11:15 佐々木敏子
- ピラティス 11:30–12:15 奥山和泉
- ラテンミックス 12:30–13:30 アンドレア
- ヨガ 13:40–14:40 早坂まなみ
- ファイティングシェイプ 14:55–15:55 高橋 努
- ファットバーン 18:30–19:15 AKKO
- ZUMBA 19:25–20:10 石井映治郎
- ヨガ 20:15–21:00 石井映治郎
- 27:00 CLOSE

サンプラザ
- 9:00 OPEN
- ZUMBA 10:15–11:15 内藤朋子
- ラウナフラ 11:30–12:30 伊藤真理子
- 初級エアロ 12:45–13:30 小沼万美
- 骨盤体操 13:45–14:30 木村絵美子
- ピラティス 14:40–15:40 木村絵美子
- キッズスクール
- キッズアカデミー 16:30–17:30 スタッフ
- バレトン 18:00–18:45 大友恵美子
- 初中級エアロ 19:00–19:45 大友恵美子
- コアコンディショニング 20:00–21:00 Waka
- 23:00 CLOSE

水(WED)

仙台宮城
- 5:00 OPEN
- ファイティングシェイプ 10:15–11:00 佐藤秀樹
- 週替わり 6日・20日 ヨガ 13日・27日 HIPHOP 小野寺ゆきの
- バレトン 12:45–13:45 大戸千佐乃
- ZUMBA 14:00–15:00 AKKO
- ペリーダンス 15:15–16:15 アンドレア
- レギュラーステップ 18:30–19:30 西野知香
- オリジナルエアロ 19:40–20:40 石川ひろみ
- 骨盤矯入 20:50–21:05 スタッフ
- 27:00 CLOSE

サンプラザ
- 9:00 OPEN
- 太極拳 10:30–11:30 正木裕子
- ZUMBA TONING 11:45–12:30 内藤朋子
- ピラティス 12:45–13:30 大友恵美子
- ヨガ 13:40–14:40 大友恵美子
- GGシェイプ 14:55–15:15 スタッフ
- キッズスクール
- ZUMBA KIDS 16:30–17:30 内藤朋子
- 骨盤体操 18:00–18:45 大岡弘美
- ピラティス 19:00–19:45 渡邊靖子
- ZUMBA 20:00–20:45 岡本真紀子
- 23:00 CLOSE

木(THU)

仙台宮城
- 5:00 OPEN
- ピラティス 10:15–11:15 佐藤秀樹
- ZUMBA 11:30–12:15 佐藤秀樹
- ファットバーン 12:30–13:30 佐々木敏子
- ZUMBA GOLD 13:40–14:30 引地博美
- ヨーガ セラピー 14:45–16:00 米田加代子
- バレトン 18:15–19:00 大戸千佐乃
- GGシェイプ 19:15–19:35 スタッフ
- ビギナーエアロ 19:50–20:35 佐々木敏子
- 有料レッスン
- チアダンス 20:45–22:15 佐々木敏子
- 27:00 CLOSE

サンプラザ
- 9:00 OPEN
- ファットバーンエクストリーム 10:00–10:45 石井映治郎
- ZUMBA 10:55–11:40 森路緒
- コアバランス 12:00–13:00 宮里博子
- リラックスヨガ 13:15–14:15 早坂まなみ
- 社交ダンス 14:30–15:30 TOM
- ヨガ 18:15–19:15 あお
- 初級エアロ 19:30–20:15 峰村成子
- フローヨガ 20:30–21:20 守口恵美
- 23:00 CLOSE

金(FRI)

仙台宮城
- 5:00 OPEN
- スタートエアロ 10:30–11:00 北井美紀
- バレトン 11:05–11:35 北井美紀
- ヨガ 11:45–12:45 三品 茜
- バレトン 13:00–14:00 秋元優花
- ハイ&ロー 14:15–15:15 上野直美
- ポールストレッチ 15:30–16:15 佐藤秀樹
- レギュラーエアロ 18:30–19:15 北井美紀
- ボディポテンシャル 19:30–20:30 伊藤智佳
- 27:00 CLOSE

サンプラザ
- 9:00 OPEN
- リラックスヨガ 10:40–11:40 植木美奈子
- オルオルフラ 12:00–13:00 丸山美栄
- ステップ初級 13:15–14:00 小沼万美
- 初級エアロ 14:15–15:00 小沼万美
- ヨガ 15:15–16:15 星 由紀
- DANCE POP 18:15–19:00 YOKO
- ZUMBA TONING 19:15–20:00 内藤朋子
- ZUMBA 20:15–21:15 内藤朋子
- 23:00 CLOSE

土(SAT)

仙台宮城
- 5:00 OPEN
- ペリーダンス 10:00–11:00 アンドレア
- ヨガ 11:15–12:15 なお
- ビギナーウォーク 12:30–13:15 上野直美
- ファットバーン 13:30–14:30 佐藤かおり
- ZUMBA 14:45–15:45 佐藤かおり
- GGシェイプ 16:00–16:30 スタッフ
- オリジナルエアロ 16:40–17:40 佐々木敏子
- 27:00 CLOSE

サンプラザ
- 9:00 OPEN
- ZUMBA 10:45–11:30 菊田敦子
- セルフメンテナンスヨガ 11:50–12:50 あお
- 初中級エアロ 13:15–14:00 北井美紀
- ステップ初級 14:15–15:00 小沼万美
- ZUMBA 15:15–16:00 加藤 真莉音
- パワーヨガ 16:15–17:15 あお
- 23:00 CLOSE

日(SUN)

仙台宮城
- 5:00 OPEN
- 空手 10:30–11:30 庄子康敏
- ZUMBA 12:15–13:15 加藤 真莉音
- オリジナルエアロ 13:30–14:30 西野知香
- 週替わり 14:45–15:45 西野知香
- 3日 機能改善 10日 リンパケアストレッチ 17日 機能改善 24日 リンパケアストレッチ 31日 機能改善
- 20:00 CLOSE

サンプラザ
- 9:00 OPEN
- コアシェイプ 10:30–11:15 内藤朋子
- ZUMBA 11:30–12:30 内藤朋子
- 筋コン&ストレッチ 12:45–13:45 峰村成子
- 陰ヨガ 14:00–15:30 あお
- ★ GGX 16:00–16:30 スタッフ
- ヨガ 17:00–18:00 あお
- 20:00 CLOSE

GOLD'S GYM 公式WEBサイト
http://www.goldsgym.jp

日曜週替わりスケジュール
仙台サンプラザ

5日 オルオルフラ 丸山
12日 オルオルフラ 丸山
19日 ピラティス 大友
26日 オルオルフラ 丸山

- 初心者の方もご参加頂けるクラスです。
- ★ 新しく追加・担当者や内容に変更のあるクラス
- エアロビクス
- ステップ
- ダンス
- ダンスフィットネス
- コンディショニング・調整系
- ヨガ・リラクゼーション
- 格闘技
- スクール・有料レッスン

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。
仙台宮城店は第3月曜日、仙台サンプラザ店は第2月曜日が休館日になります。休館日明けの火曜日は仙台宮城店は 7:00OPENとなります。

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
仙台宮城店 TEL:022−716−8868