

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ
	7:00 OPEN	9:00 OPEN	24h OPEN	9:00 OPEN	24h OPEN	9:00 OPEN	24h OPEN	9:00 OPEN	24h OPEN	9:00 OPEN	24h OPEN	9:00 OPEN	24h OPEN	9:00 OPEN
9:00														
9:30														
10:00		健美操 9:30-10:15 岡本真紀子	ZUMBA 9:30-10:15 石井映治郎		ポールストレッチ 9:30-10:00 佐藤 秀樹				ボディ ポテンシャル 9:15-10:15 伊藤 智佳					
10:30	ヨガ セラピー 10:10-11:10 米田加代子													
11:00		骨盤体操 10:30-11:30 木村絵美子	ファットバーン 10:30-11:15 佐々木敏子	ZUMBA 10:15-11:15 内藤朋子	ファイティング シェイプ 10:15-11:00 佐藤秀樹	太極拳 10:30-11:30 正木裕子	ピラティス 10:00-11:00 佐藤秀樹	ファットバーン エクストリーム 10:00-10:45 石井映治郎						
11:30	ボディースェイプ 11:15-12:05 早坂由美子													
12:00		バレトン 11:45-12:45 峰村成子	ピラティス 11:30-12:15 奥山和泉	女性向け ラウナフラ 11:30-12:30 伊藤真理子	週替わり 11:15-12:15 小野寺ゆきの		ZUMBA 11:15-12:15 佐藤秀樹	ZUMBA 10:55-11:40 森路緒						
12:30	ZUMBA 12:20-13:20 石井映治郎				5B HIPHOP 12B 19B HIPHOP 26B ヨガ		ZUMBA TONING 11:45-12:30 内藤朋子		ヨガ 11:45-12:45 三品 茜					
13:00														
13:30		ヨガ 13:00-14:00 新田美穂	ラテンミックス 12:30-13:30 アンドレア	初級エアロ 12:45-13:30 小沼万美	バレトン 12:45-13:45 大戸千佐乃	ピラティス 12:45-13:30 大友恵美子	ファットバーン 12:30-13:30 佐々木敏子							
14:00	ファットバーン 13:30-14:30 秋元優花		ヨガ 13:40-14:40 早坂まなみ	骨盤体操 13:45-14:30 木村絵美子		ヨガ 13:40-14:40 大友恵美子	ZUMBA GOLD 13:40-14:30 引地博美							
14:30		ファイティング シェイプ 14:15-15:05 高橋 努												
15:00	ヨガ 14:40-15:40 佐藤 希見恵		ピラティス 14:40-15:40 木村絵美子			初級エアロ 14:55-15:40 加藤 真莉音	ヨーガ セラピー 14:45-16:00 米田加代子							
15:30			ファイティング シェイプ 14:55-15:55 高橋 努											
16:00														
16:30			キッズスクール		キッズスクール									
17:00	ファットバーン エクストリーム 16:45-17:30 石井映治郎		キッズ アカデミー 16:30-17:30 スタッフ		ZUMBA KIDS 16:30-17:30 内藤朋子									
17:30														
18:00														
18:30	バレトン 18:30-19:15 早坂 まなみ		バレトン 18:00-18:45 大友恵美子											
19:00			ファットバーン 18:30-19:15 AKKO											
19:30		ヨガ 19:00-20:00 三品 茜		初級エアロ 19:00-19:45 大友恵美子										
20:00	19:30-20:15 HIPHOP 小野寺ゆきの		ZUMBA 19:25-20:10 石井映治郎											
20:30														
21:00	GroupPower45 20:30-21:15 佐藤 由希乃		ヨガ 20:15-21:00 石井映治郎											
21:30														
22:00														
23:00	24h OPEN	23:00 CLOSE	24h OPEN	23:00 CLOSE	24h OPEN	23:00 CLOSE	24h OPEN	23:00 CLOSE	24h OPEN	23:00 CLOSE	24h OPEN	23:00 CLOSE	20:00 CLOSE	21:00 CLOSE



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

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
仙台サンプラザ店 TEL:022-791-3939