



ゴールドジム高槻大阪 年末年始スタジオプログラム

時間／曜日	12月30日(日)		12月31日(月)		1月1日(火)	1月2日(水)		1月3日(木)		時間／曜日
	1stスタジオ	2ndスタジオ	1stスタジオ	2ndスタジオ		1stスタジオ	2ndスタジオ	1stスタジオ	2ndスタジオ	
9:30~	通常営業 9:00~20:00		特別営業 12:00~18:00		休館日	特別営業 12:00~18:00		通常営業		9:30~
9:45~										9:45~
10:00~										10:00~
10:15~										10:15~
10:30~										10:30~
10:45~										10:45~
11:00~	IB-FC (美尻メイク)	CLUB JAZZ 入門・初級	※ご利用の際には 別途利用料金が必要です。 ・メンバー様:1,080円 ・ビジター様:3,780円 ・ゴールドジムVISAカード:2,700円			※ご利用の際には 別途利用料金が必要です。 ・メンバー様:1,080円 ・ビジター様:3,780円 ・ゴールドジムVISAカード:2,700円		ヨガ 10:30~11:30	10:15~10:25 GGX(シェイプ)	11:00~
11:15~	11:00~12:00	11:00~12:00						STAFF	11:15~	
11:30~	鷲尾 僚子	高田 亜美						増谷 加代子	フラメンコ 入門・初級	11:30~
11:45~								ステップスタート 11:45~12:15	11:20~12:20 久家さと子フラメンコ教室	11:45~
12:00~								渋谷 祐子		12:00~
12:15~	LEAP FIGHT	ジャイロキネシス 12:20~13:05						ファンクショナルトレーニング 12:35~13:05		12:15~
12:30~	12:15~13:15	小田切 典子						渋谷 祐子		12:30~
12:45~	HYODO									12:45~
13:00~										13:00~
13:15~		健康ストレッチ 13:20~14:05						LEAP BODY 13:00~13:45 NOB TPD	メガダンス 13:25~14:10	ピラティス 13:25~14:10
13:30~	Group Power 45 13:30~14:15	小田切 典子		渋谷 祐子		島田 莉沙	13:30~			
13:45~	鎌野 浩嗣						13:45~			
14:00~							14:00~			
14:15~		ウェーブピクス 14:20~15:05	LEAP FIGHT 14:00~15:00 NOB TPD				14:15~			
14:30~	IB-YOGA (NY/パワーヨガ)	HISAMI					14:30~			
14:45~	14:30~15:15						14:45~			
15:00~							15:00~			
15:15~	IB-Educater	ヨガ 15:20~16:20					15:15~			
15:30~	IB-CURE (肩甲骨EX)						15:30~			
15:45~							15:45~			
16:00~	15:25~16:10	HISAMI					16:00~			
16:15~	IB-Educater						16:15~			
16:30~							16:30~			
16:45~							16:45~			
17:00~							17:00~			
17:15~							17:15~			
17:30~							17:30~			
17:45~							17:45~			
18:00~							18:00~			
18:15~							18:15~			
18:30~							18:30~			
18:45~							18:45~			
19:00~							19:00~			
19:15~							19:15~			
19:30~							19:30~			
19:45~							19:45~			
20:00~							20:00~			
20:15~							20:15~			
20:30~							20:30~			
20:45~							20:45~			
21:00~							21:00~			
21:15~							21:15~			
21:30~							21:30~			