GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE UMEDA OSAKA

スタジオスケジュール
STUDIO SCHEDULE 2019.1～

	〔月〕	〔火〕	〔水〕	〔木〕	〔金〕	〔土〕	〔日〕
7:00	朝ヨガ 7:15-8:00 【NATSU】	朝ヨガ 7:15-8:00 【AIKA】					
10:00			目覚めのヨガ 10:00-11:00 【Tae】	ピラティス 10:30-11:30 【島田莉沙】			
11:00			セルフケア＆歩き方 11:30-12:30 【内 麻紀子】			IB-YOGA NYﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ+骨格修正 11:00-12:30 【IB-Educater】	ストリートダンススクール 《有料》 11:00-13:00 【RUMI】
12:00		バレエ初級 12:00-13:30 【島田莉沙】	バレエ初級 （ﾊﾞﾘｴｰｼｮﾝｸﾗｽ） 12:45-14:00 【片桐諒子】	バレエ基礎 11:45-13:00 【小森祐弥】	バレエ基礎 11:45-13:00 【金澤志乃】	オリジナルステップ 12:45-13:30 【仲本加恵】	
13:00	ヴィンヤサフローヨガ 12:45-13:45 【小野寺生子】			オリジナルステップ 13:15-14:00 【仲本加恵】	ｽﾄﾚｯﾁ&ｺｱｴｸｻｻｲｽﾞ 13:15-14:15 【島田莉沙】		
14:00	ボディコンシャス （ストレッチ） 14:00-15:00 【棚田 徹】	ピラティス 13:45-14:45 【島田莉沙】	STREET DANCE 14:15-15:15 【はるお】	GGX 14:10-14:30 【仲本加恵】		GROUP POWER 13:45-14:45 【吉川幸男】 先着順16名	ベリーダンス 13:15-14:15 【MARIKO】
15:00	バレエ基礎 15:15-16:45 【棚田 徹】	HIP HOP 15:00-16:00 【QUE】	STREET DANCE 15:30-16:45 【クロメガネ】	HOUSE 15:30-16:30 【PIRO】	ボディリセット 14:45-15:30 【松本 晃】	LATIN 15:00-16:00 【Shell】	ピラティス 14:30-15:30 【島田莉沙】
16:00					オリジナルステップ 15:50-16:50 【松本 晃】	ZUMBA 16:15-17:05 【梶原幸子】	バレエ初級 15:45-17:15 【島田莉沙】
17:00			ストリートダンススクール （キッズ・ジュニア対象） 《有料》 17:00-19:00 【RUMI】				
18:00					キックボクシング 17:45-18:45 【田村 悠】	YOGA 17:30-18:45 【富士原亜衣】	
19:00	CLUB JAZZ入門 18:45-19:45 【伊藤卓家】	IB-CURE 調整ﾎﾞﾃﾞｨ 18:15-19:30 【IB-Educater】	FINE STEP 19:15-20:15 【石田好美】 定員26名	やさしいベリーダンス 18:30-19:30 【HIMIKA】	POWER YOGA 19:00-20:00 【水木 勝】		
20:00	バレエ基礎 20:00-21:15 【佐伯わこ】	GROUP POWER 19:45-20:30 【吉川幸男】 先着順16名	GROUP POWER 20:30-21:30 【吉川幸男】 先着順16名	LEAP BODY 19:45-20:45 【TATSU】		キックボクシング 19:15-20:15 【田村 悠】	
21:00		MAGIC STEP RIDE 20:45-21:45 【枚本徳宏】 定員26名		YOGA 21:00-22:00 【富士原亜衣】	テコンドースクール 《有料》 20:15-22:00 【舘 和男】		
22:00	マーシャルミット 21:30-22:30 【長田拓也】		ボディコンシャス （ｽﾄﾚｯﾁ） 21:40-22:40 【棚田 徹】		リラックスヨガ 22:15-23:15 【松本 晃】		
23:00							

初級者向レッスン

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。

エアロビクスエクササイズ		ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ・ｸﾞﾙｰﾌﾟﾊﾟﾜｰ		格闘技系	
ステップエクササイズ		ヨガ・リラクゼーション		有料スクール	
ダンス		ダンスフィットネス			