

STUDIO SCHEDULE

ゴールドジム合志熊本 スタジオ/プール 2021年4月～

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)											
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール										
7:00	7:00 OPEN														7:00									
7:30															7:30									
8:00															8:00									
8:30															8:30									
9:00															9:00									
9:30															9:30									
10:00	やさしい HI-LO 10:00-10:40 平野				パワーヨガ 10:00-10:40 平野		やさしい ステップ 10:00-10:40 東 貴		初級 ピラティス 10:00-10:40 原田				やさしいボディシェイプ 10:00-10:40 山元	10:00										
10:30															10:30									
11:00	楽しいエアロ 11:00-11:40 坂井				ウォークエアロ 11:00-11:40 松江		リフレッシュ ヨガ 11:00-11:40 甲斐		ウォークエアロ 11:00-11:40 花園			ボルド・ブラ 11:00-11:40 佐藤 達	ウォークエアロ 11:00-11:40 永田	11:00										
11:30														11:30										
12:00	アロマヨガ 12:00-12:40 池田				グループファイト45 12:00-12:45	アクアピラティス 12:00-12:40 片田		ハラエティアクア 12:00-12:40 甲斐	HIPHOPエクササイズ 12:00-12:40 扇井			リトモス 12:00-12:40 佐藤 達	ZUMBA TONING 12:00-12:40 東 美	12:00										
12:30														12:30										
13:00	ZUMBA 13:00-13:40 上村	ハラエティアクア 13:00-13:40 小倉	調整中											13:00										
13:30													ピラティス 13:00-13:40 浦部	リトモス 13:00-13:40 佐藤 淳	ヨガ 13:00-13:40 MAKI								13:30	
14:00																								14:00
14:30													SALSATION® (デモックス) 14:00-14:40 kyosuke	ウォークエアロ 14:00-14:40 森山	グループプラスト45 14:00-14:45									14:30
15:00																								15:00
15:30																								15:30
16:00																								16:00
16:30																								16:30
17:00																								17:00
17:30																								17:30
18:00														18:00										
18:30														18:30										
19:00														19:00										
19:30	グループプラスト45 19:00-19:45				ウォークエアロ 19:00-19:40 梶本		やさしい HI-LO 19:00-19:40 野田		ハラエティ ステップ 19:00-19:40 東 貴			ZUMBA 19:00-19:40 米加田		19:30										
20:00														20:00										
20:30	リトモス 20:00-20:40 佐藤 淳				ピラティス 20:00-20:40 梶本		グループファイト45 20:00-20:45		ZUMBA TONING 20:00-20:40 東 美					20:30										
21:00														21:00										
21:30	リフレッシュ ヨガ 21:00-21:40 三沢								ハラエティアクア 20:30-21:10 米加田					21:30										
22:00														22:00										
22:30														22:30										
23:00														23:00										
23:30	23:00 CLOSED														23:30									
0:00															0:00									

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

アクティブ系
コンディショニング系
リラクゼーション系
👉 初心者向けレッスンです。

【注意事項】
 ・レッスン開始後10分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮頂く場合があります。

・代行情報及び曜日スケジュールは、館内告知・Webにてご確認ください。