

 CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™							
STUDIO SCHEDULE 名古屋栄 2025年12							
	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
7:00	OPEN 7:00						7:00
7:30	7:15-8:00 朝ヨガ(45分) 【藤川 祐子】		7:15-8:00 朝ヨガ(45分) 【中山 律子】				7:30
8:00							8:00
8:30							8:30
9:00							OPEN 9:00
9:30		9:30-10:15 バレトン(45分) 【中西 愛里紗】			9:30-9:40 GGX	9:00-10:00 朝ヨガ 【藤川 祐子】	9:30
10:00	10:00-11:00 初級パワーヨガ 【池上 元香】		10:00-11:00 パワーヨガ 【池上 元香】	10:00-11:00 ベーシックステップ 【山崎 貴之】	10:00-11:00 フローヨガ 【吉田 実加】		10:00
10:30		10:30-11:30 ヨガ 【吉田 実加】				10:30-11:30 ZUMBA 【RIE】	10:30
11:00						9:30-11:45-12:35 STRONG NATION® (50分) 【上田 さかえ】	11:00
11:30	11:15-12:15 サーキットトレーニング 【金沢 とも子】		11:15-12:15 シェイプボクシング 【Kana】	11:15-12:15 ZUMBA 【兼城 アキラ】	11:15-12:15 エアロ初中級 【山崎 貴之】		11:30
12:00		11:40-12:40 ZUMBA 【TAKAKO】					12:00
12:30			12:30-13:30 ZUMBA 【兼城 マリオ】	13:00-14:00 ヨガ 【白木 麻理】	12:30-13:30 リフレッシュヨガ 【藤川 祐子】		12:30
13:00	12:45-13:45 ピラティス 【吉田 実加】	13:00-14:00 コアトレコンディショニング 【太田 興】				13:00-13:20 GGX	13:00
13:30							13:30
14:00	14:00-14:45 ヨガ(45分) 【吉田 実加】				13:45-14:45 ZUMBA 【Yuko】	14:15-15:15 ヨガベーシック 【Tomo】	14:00
14:30							14:30
15:00	15:00-15:20 GGX						15:00
15:30				15:40-16:40 JDACダンススクール 【有料】 シャイン(基礎)			15:30
16:00			16:00-16:20 GGX				16:00
16:30				16:45-17:45 JDACダンススクール 【有料】 スター(初級)			16:30
17:00					17:00-18:00 Free baile 【兼城 アキラ】		17:00
17:30							17:30
18:00			18:00-19:00 バレトン&ストレッチ 【藤川 祐子】	18:15-19:15 やさしいヴィンヤサヨガ 【Tomo】	18:15-19:15 ビューティーヨガ 【マリナ】	17:50-18:50 ボディメンテナンス 骨盤リセットEX 【藤川 祐子】	18:00
18:30	18:15-19:15 リラックスヨガ 【中山 律子】	18:30-19:30 ストレッチヨガ 【中山 律子】	時間延長				18:30
19:00			19:15-20:15 サーキットトレーニング 【金沢 とも子】	19:30-20:30 ZUMBA 【兼城 マリオ】	19:45-20:45 ZUMBA 【RIE】	19:05-20:05 SALSATION 【Mieko】	19:00
19:30	19:30-20:15 カーディオキックボクシング 【太田 興】	19:45-20:45 エアロ中級 【山崎 貴之】					19:30
20:00			20:30-21:30 キックボクシングエクササイズ (基礎練習) 【金沢 とも子】	20:40-21:40 振り付けクラス 【兼城 マリオ】	21:00-21:20 GGX	20:15-21:15 キックボクシングエクササイズ 【金沢 とも子】	20:00
20:30	20:30-21:30 プロップスでやさしいヨガ 【Tomo】	21:00-21:45 ベーシックステップ(45分) 【山崎 貴之】					20:30
21:00							営業時間のお知らせ
21:30							月～土曜 7:00～23:30
22:00	21:45-22:00 GGX						日曜 9:00～20:00
22:30							休館日 毎月第3月曜日
23:00							
23:30	CLOSE 23:30						23:30
	アクティブ系レッスン		リラクゼーション系レッスン		コンディショニング系レッスン・GGX		

定員22名

定員25

配布時間

整理券配布対象レッスン

初心者の方も大歓迎

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。

※GGX・・・ゴールドジムのトレーナーがご案内するレッスンです。
スタジオ初心者の方でも安心してご参加いただけます。