

2025年8月 お盆期間スタジオ代行および特別レッスンに関して

いつもご利用ありがとうございます。

お盆期間のスタジオレッスンに関して、休講および代行がございます。

ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

代行

11 月	石塚	11:15 ~ 12:00	45分	ライトエアロ
	石塚	12:15 ~ 13:00	45分	からだリセット

津嶋	11:15 ~ 12:00	45分	サーキットトレーニング	11 月
津嶋	12:15 ~ 12:45	30分	ストレッチ	

12 火	荒井	10:15 ~ 11:15	60分	YOGA
	後藤	11:30 ~ 12:30	60分	YOGA
	SAYA	12:45 ~ 13:30	45分	ライトエアロ

寺田	10:15 ~ 11:15	60分	YOGA	12 火
平野	11:30 ~ 12:15	45分	自体重エクササイズ	
平野	12:30 ~ 13:00	30分	呼吸エクササイズ	

13 水	伊藤	12:15 ~ 13:00	45分	ZUMBA
------	----	---------------	-----	-------

平野	12:15 ~ 13:00	45分	自体重エクササイズ	13 水
----	---------------	-----	-----------	------

14 木	高野	17:45 ~ 18:45	60分	ストレッチ&ボディメンテナンス
	高野	19:00 ~ 20:00	60分	リズムキックEX

荒井	17:45 ~ 18:45	60分	ストレッチボール®deコアトレ ※	14 木
荒井	19:00 ~ 20:00	60分	ピラティス	

※ストレッチボール®deコアトレ → 10名様限定です。ご予約はフロントにて承ります。

15 金	高野	19:00 ~ 20:00	60分	美ボディメイクEX
------	----	---------------	-----	-----------

休講				15 金
----	--	--	--	------

17 日	SAYA	10:00 ~ 10:45	45分	身体調整EX
	SAYA	11:00 ~ 11:30	30分	ライトエアロ

荒井	10:00 ~ 10:45	45分	ストレッチボール®deコアトレ ※	17 日
荒井	11:00 ~ 11:30	30分	姿勢改善ヨガ	

※ストレッチボール®deコアトレ → 10名様限定です。ご予約はフロントにて承ります。

GOLD'S GYM®