

LESSON PROGRAM <2026.1月 スタジオプログラム>

ご利用のご案内 平日(月～金)・土曜日 7:00～23:00 / 日・祝日 9:00～19:00



GOLD'S GYM
TOYAMA KANSUI PARK
ゴールドジム富山環水公園 ☎ 076-443-5061

月		火		水		木	
5F スタジオ		5F スタジオ		5F スタジオ		5F スタジオ	
6F スタジオ		6F スタジオ		6F スタジオ		6F スタジオ	
10:00		10:00		10:00		10:00	
	10:15-11:00 ハウスリズム45 内山		10:15-11:00 骨盤調整ヨガ45 板倉		10:10-10:55 ヨガ45 金森		10:15-11:00 ヨガ45 大井
11:00		11:00		11:00		11:00	
	11:15-12:00 ヒーリングヨガ45 上原						11:15-12:00 BODYPUMP ボディバンプ45 レジェンドN
12:00		12:00		12:00		12:00	
		12:00-12:30 ボディメイク ワークアウト30 安田		12:00-12:45 ピラティス45 池永			12:15-13:00 BODYCOMBAT ボディコンバット45 レジェンドN
13:00		13:00		13:00		13:00	
		12:45-13:30 エアロコンディショニング45 安田				13:00-14:00 ピラティス60 -サポート and チャレンジ- 石黒	13:15-14:00 かんたんステップ45 板倉
14:00	13:30-14:15 ヨガ45 CHIKA	14:00	14:00-14:45 ポールピラティス45 -release- 池永	14:00	14:15-15:00 ボディメイク ストレッチ45 安田	14:00	14:15-15:00 スマイルエアロ45 金森
15:00		15:00		15:00		15:00	
	14:30-15:15 かんたんエアロ45 伏木		15:00-16:00 ピラティス60 池永		15:30-16:15 チャレンジエアロ45 二川		
16:00	15:30-16:15 ヒーリングヨガ45 大井	16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00		18:00		18:00		18:00	
	18:15-19:00 ヨガ45 AKARI		18:15-19:00 スマイルエアロ45 二川		18:15-19:00 パワーヨガ45 AKARI		18:15-19:00 ヒーリングヨガ45 AKARI
19:00		19:00		19:00		19:00	
	19:15-20:00 チャレンジエアロ45 二川		19:15-20:15 BODYPUMP ボディバンプ60 Mr.D		19:15-20:15 ピラティス60 -サポート and チャレンジ- 石黒		19:15-20:00 HIPHOP 45 MEGU
20:00		20:00		20:00		20:00	
							20:15-21:00 かんたんエアロ45 RYOTA
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	

ジムエリア・スタジオは 22:30 まで

