2025.10月　日祝スケジュール

※未定や変更がある場合がございます。
日別週替わり表や代行表なども合わせてご確認ください。

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

	5日(日)		12日(日)		13日(月)		19日(日)		26日(日)	
	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ
10:00										
11:00	10:30-11:30 LesMills BODYATTACK たけちよ			10:30-11:15 骨盤調整ヨガ 45 45 板倉		10:30-11:30 ヨーガ 60 上田	10:30-11:30 LesMills BODYPUMP RYOTA			10:30-11:30 フローヨガ 60 AKARI
12:00	12:00-13:00 LesMills BODYCOMBAT たけちよ		12:00-12:45 スマイルステップ 45 45 板倉		12:00-13:00 LesMills BODYJAM 上田		12:00-13:00 LesMills BODYCOMBAT AKARI		12:00-12:45 かんたんステップ 45 45 伏木	
13:00										
14:00	13:30-14:30 LesMills BODYJAM 45min＋テック 上田		13:30-14:15 かんたんエアロ 45 45 二川		13:30-14:30 ZUMBA 上田		13:30-14:15 かんたんエアロ 45 45 二川		13:45-14:30 かんたんエアロ 45 45 二川	
15:00		15:00-16:00 ヨーガ 60 上田	15:00-16:00 LesMills BODYATTACK RYOTA			15:00-16:00 パワーヨガ 60 CHIKA		15:00-16:00 ヒーリング ヨガ 60 AKARI		15:00-16:00 パワーヨガ 60 二川
16:00										
17:00										
18:00										

GOLD'S GYM
TOYAMA KANSUI PARK