

GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

大阪中之島2025年10月～

	月 (MON)		火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)			
	スタジオ	格闘スタジオ									
	7:00 OPEN (第3月曜日は休館日)		7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN				
7:00								9:00 OPEN	7:00		
7:30									朝ヨガ 7:15-8:00 上田 茂光	朝ヨガ 7:15-8:00 屋良 朝樹	7:30
8:00											8:00
8:30											8:30
9:00											9:00
9:30									9:30		
10:00	YOGA 9:45-10:45 屋良 朝樹		やさしいYOGA 9:30-10:45 Natsuko	バレエビギナー 10:00-11:00 荒木 舞	バランス調整・ヨガ 10:00-11:00 鈴木 佑平	朝の巡りストレッチ&ヨガ ～やさしく身体を目覚めさせる～ 9:45-11:00 内 麻紀子	YOGA 9:30-10:45 山本 哲矢	朝の巡りストレッチ&ヨガ ～やさしく身体を目覚めさせる～ 10:00-11:15 内 麻紀子	10:00		
10:30									10:30		
11:00									11:00		
11:30	バレエ入門・基礎 11:00-12:00 吉岡 祐弥		バレエ基礎 11:00-12:00 吉岡 祐弥	STREET DANCE 11:15-12:15 宮森 亮輔	W-S T E P 11:15-12:15 木下 智樹 ※定員 18名	オリジナルステップ(初中級) 11:10-12:10 松本 晃 ※定員 20名	LATIN 11:00-11:45 Natsuko	ファイティングマーシャル 11:30-12:30 鎌田 記代美	11:30		
12:00									12:00		
12:30	体幹・美尻エクササイズ 12:15-13:15 Miyu		IB-FUNCTIONAL (機能改善トレーニング) 12:15-13:15 山上 雅子IBA.E	K-POP 12:25-13:25 Lye	やさしいベリーダンス 12:25-13:25 HIMIKA	YOGA 12:25-13:25 松本 晃	エアロビクス 12:00-13:00 伊藤 千賀	UK JAZZ DANCE 12:45-13:45 PERI	12:30		
13:00									13:00		
13:30	11時30分より 受付台帳記入開始								13:30		
14:00	ZUMBA 13:30-14:30 泉田 竜一 ※定員 30名	ピラティス 14:00-15:00 Lye	ピギナーステップ 13:30-14:15 伊藤 千賀	体幹コンディショニング 13:35-14:35 濱田 大輔	KICK OUT 13:35-14:35 kaorin	エアロビクス 13:35-14:20 KOKEN	IB-YOGA (美ボディメイクヨガ) 13:25-14:10 山上 雅子IBA.E	GROUP POWER60 14:00-15:00 吉川 幸男	14:00		
14:30								I B-CURE+ (骨格修正EX) 14:15-15:00 山上 雅子IBA.E		14:30	
15:00				代行		STREET DANCE入門 14:30-15:15 Maa			15:00		
15:30	朱里ベリームーブメント 15:10-16:10 朱里		有料スクール	YOGA 14:45-15:45 小林 基	IB-PREVENTIVE (予防対策コンディショニング) 14:45-15:45 山上 雅子IBA.E				15:30		
16:00			バレエスクール			調整体操姿勢美人 15:30-16:40 米倉 久史	バレエ基礎 15:15-16:15 吉岡 祐弥	美ベリーダンスフィットネス 15:15-16:15 MARIKO	16:00		
16:30			1部15:30-16:30 (大人の方)	キッズバレエスクール	バレエ基礎 15:55-16:55 吉岡 祐弥		バレエ(有料) 16:15-16:45 吉岡祐弥		16:30		
17:00	エアロビクス 16:20-17:05 未定		2部16:30-17:45 (6才～)	1部16:00-17:00 (K2～)		有料スクール		コンディショニング ヨガ 16:30-17:30 KOKEN	17:00		
17:30				2部17:30-18:15 (K1～)	キッズバレエスクール 17:15-18:15 (K1～)	キッズバレエスクール 17:00-18:15	ダンスコンディショニング 17:00-17:30 伊藤 卓家		17:30		
18:00	YOGA 17:30-18:15 Natsuko								18:00		
18:30			ZUMBA 18:00-18:45 勝連 智美			16時45分より 受付台帳記入開始	CLUB JAZZ 17:45～18:45 伊藤 卓家		18:30		
19:00	オリジナルステップ(初級) 18:30-19:10 松本 徳宏			やさしいベリーダンス 18:30-19:30 AKANE	I B-YOGA (Anatomy Yoga) 18:40-19:30 山上 雅子IBA.E	オリジナルステップ(中級) 18:45-19:45 松本 晃 ※定員 20名	YOGA 19:00-19:45 屋良 朝樹		19:00		
19:30	オリジナルステップ(初中級) 19:15-20:00 松本 徳宏		SALSATION®(初級) 19:00-20:00 IZUMIN						19:30		
20:00									20:00		
20:30	I B-YOGA (Anatomy Yoga) 20:15-21:15 山上 雅子IBA.E		楽筋操 20:15-21:15 IZUMIN	YOGA 19:45-21:00 Natsuko	I B-FUNCTIONAL (機能改善トレーニング) 19:35-20:35 山上 雅子IBA.E	夜の巡りストレッチ&ヨガ ～眠れる身体作り～ 20:00-21:00 内 麻紀子			20:30		
21:00									21:00		
21:30					オリジナルエアロ(初級) 20:45-21:45 大塚 茂之				21:30		
22:00	ファイティングマーシャル withカボエイラ 21:30-22:30 濱田 大輔		GROUP POWER60 21:30-22:30 吉川 幸男	KICK OUT 21:20-22:20 夢乃	ファイティングマーシャル withカボエイラ 22:00-22:45 濱田 大輔			22:00 CLOSE	22:00		
22:30								初心者でも安心して ご参加頂けます。	22:30		
23:00									23:00		
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE				

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。

アクティブ	ダンス	コンディショニング・調整	ヨガ	有料スクール
-------	-----	--------------	----	--------