

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
7:00	7:00 OPEN (第2月曜日は休館日)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00
8:00			モーニングストレッチ 8:00-8:30 米倉 久史		モーニングヨガ 8:00-9:00 KYOKO HCJ (長期代行)			8:00
9:00	有料レッスン マルチステップ 9:00-9:50 新城 めぐみ 第1、3月曜日 開催		オリジナルエアロ 8:40-9:10 米倉 久史	K-pop 9:00-10:00 Lye	GGX新コンディショニング 9:15-9:45 STAFF			9:00
10:00	オリジナルステップ初中級 10:00-11:00 新城 めぐみ	バレエ基礎 10:00-11:00 中田 みなみ	SALSATION® 10:00-11:00 Yukiko		やさしいYOGA 10:00-11:00 中野 陽子	やさしいYOGA 10:00-11:00 KYOKO	YOGA 9:30-10:30 Miyu	10:00
11:00				LATIN 10:45-11:45 WILSON	バレエ基礎 11:15-12:15 細川 友里	ビギナーエアロ45 11:15-12:00 西田 香	バレエ基礎 10:45-11:45 吉岡 祐弥	11:00
12:00	YOGA 11:15-12:15 上田 茂光	姿勢改善ピラティス 11:15-12:15 穂田 裕子	デトックスYOGA 11:15-12:15 中野 陽子	JAZZDANCE 12:00-13:00 秋長 知美		オリジナルエアロ中級50 12:10-13:00 西田 香	StreetDance 12:00-13:00 福留 篤広	12:00
13:00	ZUMBA 12:30-13:30 勝連 智美	JAZZDANCE 12:30-13:30 秋長 知美	サンバ 12:30-13:30 オリヴェイラ紀子	オリジナルエアロ中級 13:15-14:00 松本 晃	LATIN 12:30-13:30 WILSON	シアタージャズ 13:15-14:00 川上 藍香	YOGA 13:15-14:15 KYOKO	13:00
14:00	フラダンス初級 13:45-14:45 千田 知子	YOGA 13:45-14:45 AIKA	ピラティス 13:45-14:45 穂田 裕子	オリジナルステップ中級 14:15-15:15 松本 晃	YOGA 13:45-14:45 Tae	フラダンス 14:15-15:15 千田 知子		14:00
15:00	GGXコアトレ45 15:00-15:45 STAFF	ピラティス 15:00-16:00 Lye	GGX代謝アップトレーニング 15:00-15:30 STAFF	ボディケアストレッチ 15:30-16:15 AIKA	ZUMBA 15:00-16:00 勝連 智美	JAZZDANCE 15:30-16:30 Lye	週替わりレッスン 14:30-16:30 内容は別紙にてご案内 (前月の第2日曜日に発表)	15:00
16:00	有料レッスン LATIN 16:00-17:30 WILSON 第1,3,5週目 開催		CLUBJAZZ 15:45-16:45 伊藤 卓家	バレエ 16:30-17:15 中田 みなみ 第1,2週目 開催				16:00
17:00			【通常レッスン】 LATINATION® 16:30-17:30 ANA 第3,4,5週目 開催	有料レッスン バレエ 17:30-18:30 中田 みなみ 第1,2週目 開催	新極真カラテスクール ミックスクラス 17:15-18:30 (キッズ4歳〜一般) 中学生以上参加可能	ピラティス 16:45-17:45 Lye	マーシャル&ミット 16:45-17:30 HIRO	17:00
18:00		YOGA 18:00-18:45 木下ひとみ				ボーリングアカデミー 18:00-19:00 井上 浩 第1,3,5週目		18:00
19:00	レゲエヨガ 18:45-19:45 KYOKO HCJ	バレエ基礎 19:00-20:00 吉岡 祐弥	HOUSE (ストリートダンス) 19:00-20:00 小島 広樹	ボディシェイプ 19:00-20:00 足立 真理	オリジナルステップ 19:00-20:00 三宮 慶祐	↑※イベント開催等に伴い、 急速休講となる場合が ございます。 予めご了承ください。		19:00
20:00	JAZZDANCE 20:00-21:00 HISASHI	StreetDance 20:15-21:15 BOO	カキラ 20:15-21:15 森 智子	YOGA 20:15-21:15 上田 茂光	マーシャル&ミット 20:15-21:00 HIRO			20:00
21:00								21:00
22:00	① ㊦マークのレッスンはWEB予約対象、店頭予約はフロントにて受付です。 WEB15名：フロント15名 ② 整列マークがついているレッスンのスタジオ入室はインストラクターが誘導致します。 ③ ㊦マーク、整列マークのレッスンは前のレッスン開始後から整列可能です。 ④ レッスン開始から30分以上空きがあるレッスンに関しては20分前から入室可能です。						21:00 CLOSE	22:00
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00
							ゴールドジム宝塚兵庫 0797-74-6161	

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jp
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