

GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

大阪中之島2025年9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				朝ヨガ 7:15-8:00 上田 茂光		朝ヨガ 7:15-8:00 屋良 朝樹		9:00 OPEN	7:00
7:30									7:30
8:00									8:00
8:30									8:30
9:00									9:00
9:30			Gox 8:50-9:20 STAFF					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									11:30
12:00									12:00
12:30	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
13:00									12:30
13:30									13:00
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	体幹・美尻エクササイズ 12:15-13:15 Miyu 11時30分より 受付台帳記入開始		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	13:00
15:30									13:00
16:00									13:30
16:30									14:00
17:00									14:30
17:30	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	15:00
18:00									15:30
18:30									16:00
19:00									16:30
19:30									17:00
20:00	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	STREET DANCE入門 14:30-15:15 Maa	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	15:30
20:30									16:00
21:00									16:30
21:30									17:00
22:00									17:30
22:30	エアロビクス 16:20-17:20 伊藤 千賀		1部15:30-16:30 (大人の方) 2部16:30-17:45 (6才～)	キッズバレエスクール 1部16:00-17:00 (K2～) 2部17:30-18:15 (K1～)	バレエ基礎 15:55-16:55 吉岡 祐弥	調整体操姿勢美人 15:30-16:40 米倉 久史	バレエ(有料) 16:15-16:45 吉岡祐弥	コンディショニング ヨガ 16:30-17:30 KOKEN	16:00
23:00									16:30
									17:00
									17:30
									18:00
	YOGA 17:30-18:15 Natsuko		ZUMBA 18:00-18:45 勝連 智美	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	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	クラブJAZZ 17:45～18:45 伊藤 卓家		18:00
									18:30
									19:00
									19:30
									20:00
	I B-YOGA (Anatomy Yoga) 20:15-21:15 山上 雅子IBA.E		SALSATION®(初級) 19:00-20:00 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				20:00
									20:30
									21:00
									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		楽筋操 20:15-21:15 IZUMIN	GROUP POWER60 21:30-22:30 吉川 幸男	KICK OUT 21:20-22:20 夢乃	オリジナルエアロ(初級) 20:45-21:45 大塚 茂之			22:00
									22:30
									23:00
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:00 CLOSE 初心者でも安心して ご参加頂けます。	

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
-------	-----	--------------	----	--------