

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | |
|-------|---|--|---|---|---|---|--|-------|
| | 8:00 OPEN | 8:00 OPEN | 8:00 OPEN | 8:00 OPEN | 8:00 OPEN | 8:00 OPEN | 8:00 OPEN | |
| 8:00 | | 一部用具を使用するクラス以外は定員制限がなくなりました。 | | | | | | 8:00 |
| | 8:30~8:45 GGX上半身筋トレ ゴールドジムスタッフ | | | 8:30~8:45 さわやかストレッチ ゴールドジムスタッフ | | | | |
| 9:00 | 9:00~9:45 ピラティス 工藤 兼一 <small>整理券/定員30名</small> | 時間変更 9:20~9:35 GGX下半身筋トレ ゴールドジムスタッフ | 9:15~9:45 さわやかストレッチ ゴールドジムスタッフ | 9:00~9:45 バランス コーディネーション 酒井 麻弥 <small>整理券/定員30名</small> | 8:45~9:45 太極拳 武石 英子 | 9:10~9:40 ファンクショナル ストレッチ Rie <small>整理券/定員30名</small> | 8:30~9:20 スタジオレンタル | 9:00 |
| 10:00 | 10:00~11:00 ヨガ 工藤 兼一 <small>整理券/定員30名</small> | 時間変更 9:45~10:45 モーニングフロー-ヨガ Rie <small>整理券/定員30名</small> | 10:00~11:00 ZUMBA 山下 聡志 | 10:00~11:00 SALSATION 酒井 麻弥 | 10:00~10:50 コンディショニング エアロ1 山口 清美 | 9:50~10:50 JAZZ DANCE基礎 Rie | 9:45~10:35 エアロ初中級 MASARU | 10:00 |
| 11:00 | 11:15~11:45 ステップ入門 荒木 美絵子 <small>整理券/定員30名</small> | NEW!!! 11:00~12:00 第1.3.5週 ピラティス 第2.4週 ファイティングスリム 川上 友信 <small>整理券/定員30名</small> | 11:10~12:00 エアロ50 久保田 温郎 | 11:10~12:00 シェイプエアロ MARI | 11:05~11:45 かんたんステップ 山口 清美 <small>整理券/定員30名</small> | 11:00~12:15 バレエ& コンディショニング 瀧 愛美 | 10:45~11:35 ステップ 初中級 MASARU <small>整理券/定員30名</small> | 11:00 |
| 12:00 | 12:00~13:00 エアロ60 荒木 美絵子 | 12:10~13:00 ZUMBA 江村 浩二 | 12:10~12:55 ボディージャスト 久保田 温郎 <small>整理券/定員25名</small> | 12:10~13:00 やさしい シェイプキック 井上 晴世 <small>整理券/定員30名</small> | 12:00~13:00 ストレッチポール ヨガ 鷺見 領子 <small>整理券/定員30名</small> | 12:30~13:20 シェイプエアロ 清水 幸子 | 11:55~12:35 ステップ40 中島 舞 <small>整理券/定員30名</small> | 12:00 |
| 13:00 | 13:15~14:15 コンディショニング エアロ2 山口 清美 <small>整理券/定員30名</small> | 13:15~13:55 エアロ40 江村 浩二 | 13:10~14:10 ヨガ 万里 <small>整理券/定員30名</small> | 13:15~14:15 ベリーダンス なを | 13:25~13:55 はじめての ストリートダンス brown | 13:30~14:30 ステップ コンディショニング 清水 幸子 <small>整理券/定員30名</small> | 12:50~13:50 やさしいエアロ 中島 舞 <small>整理券/定員30名</small> | 13:00 |
| 14:00 | 14:30~15:30 ルーシーダットン 川上 友信 <small>整理券/定員30名</small> | 14:10~15:00 ステップ コンディショニング 江村 浩二 <small>整理券/定員30名</small> | 14:20~15:20 JAZZ HIPHOP基礎 万里 | 14:30~15:10 マッスルエナジー acco <small>整理券/定員25名</small> | 14:00~15:00 ハウス基礎 brown | 14:40~15:40 SALSATION® 酒井 麻弥 | 14:00~15:15 ヨガ hitomi <small>整理券/定員30名</small> | 14:00 |
| 15:00 | | 15:15~16:30 フラ 山田 えり子 第1, 3, 5週実施 | 15:30~16:30 太極拳 武石 英子 | 有料スクール | 15:10~15:20 GGX(上肢-体幹) ゴールドジムスタッフ | | | 15:00 |
| 16:00 | 15:40~16:40 スタジオレンタル | | | 16:00~17:00 はだしてドリブル 年長児、1・2年生 | レッスン日実 15:55~16:55 コンディショニング エアロ 三浦 里子 第1.3.5週実施 <small>整理券/定員30名</small> | | 15:35~16:35 スタジオレンタル | 16:00 |
| 17:00 | 17:00~18:00 スタジオレンタル | 16:50~17:50 スタジオレンタル | 16:50~17:50 スタジオレンタル | 4月1日~ | 16:30~17:30 スタジオレンタル | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | 17:30~18:15 スタジオレンタル | | 17:15~18:15 スタジオレンタル | 17:15~18:45 ポーリングアカデミー (男性限定) | 18:00 |
| 19:00 | 18:15~18:45 ピラティス&ストレッチ 片平 成美 <small>整理券/定員30名</small> | 18:15~19:15 SALSATION® 高橋 佳希 | 18:15~18:55 骨盤エクササイズ MARI <small>整理券/定員30名</small> | 18:30~19:30 ステップ60 木下 明代 <small>整理券/定員30名</small> | 18:45~19:25 優しいステップ 高橋 愛 <small>整理券/定員30名</small> | | | 19:00 |
| 20:00 | 18:50~20:05 バレエ 片平 成美 | 19:30~20:00 かんたんエアロ30 井上 晴世 | 19:05~20:05 やさしいキック ボクシング MARI <small>整理券/定員30名</small> | 19:45~20:35 ステップ コンディショニング 木下 明代 <small>整理券/定員30名</small> | 19:40~20:30 シェイプエアロ50 高橋 愛 | 18:45~20:15 ポーリングアカデミー (女性限定) | | 20:00 |
| 21:00 | 20:30~21:30 スタジオレンタル | 20:10~21:00 やさしい シェイプキック 井上 晴世 <small>整理券/定員30名</small> | 20:30~21:30 スタジオレンタル | 20:45~21:15 GGX全身ストレッチ ゴールドジムスタッフ | 20:45~21:45 ヨガ 高橋 愛 <small>整理券/定員30名</small> | | 21:00 CLOSE | 21:00 |
| 22:00 | | 21:20~22:20 スタジオレンタル | | 21:30~22:30 スタジオレンタル | | 22:00 CLOSE | | 22:00 |
| 23:00 | 23:00 CLOSE | 23:00 CLOSE | 23:00 CLOSE | 23:00 CLOSE | 23:00 CLOSE | | スタジオレンタルについて プライベートレッスン、自主練、お友達と練習 などにご利用いただけます。詳細につきましては フロントにてお問い合わせください。 | 23:00 |

スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。
 ※スタジオ参加につきまして
 レッスン開始後10分以降のご入場、または器具を使用するレッスン(ヨガ、ステップ等)・15名を超えるレッスンは
 安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。
 初心者の方でも安心してご参加いただけます。
 ※毎月第2月曜日休館日

祝日のスケジュールに関しては掲示板をご確認ください。