FUJI SHIZUOKA

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE
2025.10~2026.3

GOLD'S GROUP GGX EXERCISE

	【月】MON	【火】TUE	【水】WED	【木】THU	【金】FRI	【土】SAT	【日】SUN
7時	7:00 OPEN	第3火曜日 7:00 OPEN					
10時		9:45-10:00 トレーナーによる 健康体操		9:45-10:00 トレーナーによる 健康体操		9:45-10:00 トレーナーによる 健康体操	
11時	10:30-11:20 ｵﾘｼﾞﾅﾙｴｱﾛ 矢島　幹太	10:30-11:20 enjoy dance MAR	10:30-11:10 ﾎﾞｸｼﾝｸﾞｴｸｻｻｲｽﾞ RINA	10:30-11:20 ﾊﾞﾚﾄﾝ michiko	10:30-11:20 ﾋﾟﾗﾃｨｽ 望月　博子	10:30-11:00 はじめてﾖｶﾞ 佐藤　歩	
	11:30-12:20 ZUMBA 矢島 幹太	11:30-12:20 ｴｱﾛｻｰｷｯﾄ MAR	11:20-12:10 ZUMBA RINA	11:30-12:20 ﾚｷﾞｭﾗｰSTEP michiko	NEW 11:30-12:10 ﾚｷﾞｭﾗｰｴｱﾛ 望月　博子	11:10-12:10 ﾌﾛｰﾖｶﾞ 佐藤　歩	NEW 11:50-12:50 筋トレ&ストレッチ HARUKO
12時	12:30-13:20 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 本橋　裕子	12:30-13:20 機能改善ﾖｶﾞ 森　たかね	12:20-12:50 骨盤調整 山本　奈津美	12:30-13:20 ｵﾘｼﾞﾅﾙｴｱﾛ 村上　典子	12:20-13:10 ZUMBA RINA	12:20-13:10 ZUMBA マミ	
13時			13:00-13:50 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟｴｱﾛ50 山本　奈津美				NEW 13：00-14：00 GROUP CENTERGY rico <60分>
14時							
15時							
16時	有料 16:00-16:50 ｷｯｽﾞﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ 年少～小2（第1～4週） ASUKA		有料 16:00-16:50 ｷｯｽﾞ体操 年少～年長（第1～4週） 小澤慎太郎				
17時	有料 17:00-18:00 ｼﾞｭﾆｱﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ 小3～（第1～4週） ASUKA	有料 17:30-18:30 キッズ極真空手 3歳～小6（第1～4週） 極真会館 富士・沼津道場 仲沢　欣規	有料 17:00-17:50 ｷｯｽﾞ体操 小1～小6（第1～4週） 小澤慎太郎				
18時							
19時	NEW 19：00-19：45 GROUP CENTERGY rico <45分>	19:00-19:50 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 本橋　裕子	19:00-19:50 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟｴｱﾛ 小高　可奈子	NEW 19:00-19:50 ﾋﾞｷﾞﾅｰSTEP HARUKO	NEW 19:10-19:50 U-JAM YUKKY	19:00-19:50 ZUMBA 高木　洋子	
20時	20:00-20:50 ﾖｶﾞﾍﾞｰｼｯｸ NORI	NEW 20:00-20:50 ﾋﾟﾗﾃｨｽ 本橋　裕子	20:00-20:40 FAT BURN 小野　理恵	20:00-20:50 美尻ｴｸｻｻｲｽﾞ HARUKO	20:00-20:50 ZUMBA YUKKY	NEW 20:00-20:30 青竹ﾋﾞｸｽ michiko	21:00 CLOSE
21時	21:00-21:50 ZUMBA Becky	21:00-21:50 ﾋﾞｷﾞﾅｰｴｱﾛ みゆ	20:50-21:20 ﾋﾞｷﾞﾅｰSTEP 小野　理恵	21:00-21:50 ｽﾄﾚｯﾁﾖｶﾞ 佐野　奈々子	21:00-21:50 ﾚｷﾞｭﾗｰSTEP 村上　典子	20:40-21:10 筋ﾄﾚｻｰｷｯﾄ michiko	
22時							

〈スタジオプログラム紹介〉

- エアロビクス：ダンスをしながらエクササイズを行う有酸素運動です
- ダンス系：enjoy danceやZUMBAなどアップテンポの曲で踊るダンスフィットネスエクササイズです
- ステップ系：日常生活の中で行われている階段の昇り降りのような動作を行う運動です
- 燃焼系・筋トレ系：全身の筋肉を使うので脂肪燃焼に効果的なプログラムです
- 調整系：ヨガ・ピラティスを中心とした、体幹や全身のバランスを整えていくプログラムです
- 特殊系：バレエ・フィットネス・ヨガの要素を取り入れ、体幹や柔軟性を高めていきます

GROUP CENTERGY

ヨガやピラティスの要素を取り入れた、心と身体を整える45分と60分のクラスです
瞬発的な動きがなく、繰り返す動きが多いため、どんな方でも参加しやすいプログラムです

初心者の方でも安心してご参加いただけます

中級者～上級者向けです

NEW 10月からの新しいレッスンです

GOLD'S GYM 富士静岡
0545-67-5505