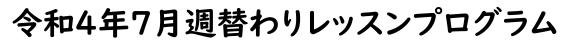
ゴールドジム 富山環水公園





日曜日・祝日の週替わりレッスン

日・祝 週替わり	3日(日)	10日(日)	17日(日)	18日(月·祝)	24日(日)	31日(日)
Shine Studio	新曲発表! LESMILLS	LesMills	LesMills	骨盤調整ヨガ	ヨーガ60	LesMills
(5階) 週替わり①	BODYPUMP 45	BODYPUMP 45	BODYCOMBAT 45	45	3-7/60	BODYPUMP 45
10:30~11:30	担当:ひろよん	担当:ひろよん	担当:ダンディー!	担当:板倉	担当:NAO	担当:ダンディー!
Shine Studio	新曲発表!	LesMills				
(5階)	Lesmills BODYCOMBAT	BODYJAM	BODYPUMP	LesMILLS BODYATTACK	LESMILLS BODYATTACK	BODYCOMBAT
週替わり②	60	60	60	45	60	60
12:00~13:00	担当:ダンディー!	担当:A.U.T	担当:ダンディー!	担当:A.U.T	担当:ダンディー!	担当:ダンディー!
Shine Studio	新曲発表!			1 15 · · -		LesMills
(5階)	LesMills BODYJAM	かんたんエアロ 45	チャレンジエアロ 45	LesMILLS BODYPUMP	かんたんエアロ 45	SH'BAM
週替わり③	60			45		45
13:30~14:30	担当:A.U.T	担当:二川	担当:板倉	担当:ダンディー!	担当:二川	担当:A.U.T
Shine Studio	新曲発表!					LesMills
(5階)	LesMills BODYJAM	LesMILLS BODYATTACK	SH'BAM	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYJAM
週替わり④	60	45	45	45	45	60
15:00~16:00	担当:A.U.T	担当:ダンディー!	担当:A.U.T	担当:ダンディー!	担当:ひろよん	担当:A.U.T

※7/3のBODYJAMのクラスはイベントクラスとなっております。 事前にご予約頂いた方のみご参加いただけます。予めご了承ください。

- ※引き続き、以下の感染症対策にご協力をお願い申し上げます。
- ①各レッスン開始時間30分前に『レッスン参加予約表』にご署名をお願いします。
- (入場は予約順となります。)
- ②各スタジオ内では、マスクの着用を義務とさせていただきます。(但し、呼吸困難など身体機能に異常を来す場合を除く。尚、フェイスガードなど鼻と口が覆われていない物の着用は禁止とさせていただきます。)
- ③社会的距離を保ち、お客様同士の会話を出来るだけお控え頂きますよう、お願い申し上げます。
- 4)ご使用後のマットやバーベルは、各自消毒をお願い申し上げます。



GOLD'S GYM.