

ゴールドジム 富山環水公園

令和5年2月週替わりレッスンプログラム



日曜日・祝日の週替わりレッスン

日・祝 週替わり	5日(日)	11日(土・祝)	12日(日)	19日(日)	23日(木・祝)	26日(日)
Shine Studio (5階) 週替わり① 10:30~11:30	骨盤調整ヨガ 45 担当:板倉	LES MILLS BODYPUMP 45 担当:ダンディー!	パワーヨガ 45 担当:板倉	機能改善ヨガ 60 担当:NAO	美脚美尻ヨガ 60 担当:CHIKA	LES MILLS BODYPUMP 45 担当:ひろよん
Shine Studio (5階) 週替わり② 12:00~13:00	チャレンジステップ 45 担当:板倉	LES MILLS BODYCOMBAT 60 担当:ダンディー!	チャレンジステップ 45 担当:板倉	ダイエットダンス 45 担当:NAO	チャレンジステップ 45 担当:板倉	かんたんエアロ 45 担当:伏木
Shine Studio (5階) 週替わり③ 13:30~14:30	かんたんエアロ 45 担当:二川	美脚美尻ヨガ 60 担当:CHIKA	かんたんエアロ 45 担当:二川	LES MILLS BODYPUMP 60 担当:ダンディー!	かんたんエアロ 45 担当:二川	スマイルエアロ 45 担当:二川
Shine Studio (5階) 週替わり④ 15:00~16:00	LES MILLS BODYATTACK 45 担当:ダンディー!	エアロMAX 60 担当:二川	LES MILLS BODYPUMP 45 担当:ひろよん	LES MILLS BODYCOMBAT 60 担当:ダンディー!	LES MILLS BODYATTACK 60 担当:ダンディー!	LES MILLS BODYCOMBAT 60 担当:ダンディー!

※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.