

ゴールドジム 富山環水公園

令和6年4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	7日(日)	14日(日)	21日(日)	28日(日)	29日(月・祝)
Shine Studio (5階) 週替わり① 10:30~11:30	新曲発表! LES MILLS BODYPUMP 60 担当:まさやん	骨盤調整ヨガ 45 担当:板倉	ピラティス 60 担当:池永	機能改善ヨガ 60 担当:NAO	LES MILLS BODYPUMP 60 担当:ダンディー!
Shine Studio (5階) 週替わり② 12:00~13:00	かんたんステップ 45 担当:板倉	チャレンジステップ 60 担当:板倉	チャレンジステップ 60 担当:板倉	ダイエットダンス 45 担当:NAO	LES MILLS BODYATTACK 60 担当:ダンディー!
Shine Studio (5階) 週替わり③ 13:30~14:30	新曲発表! LES MILLS BODYCOMBAT 60 担当:ダンディー!	かんたんエアロ 45 担当:二川	LES MILLS BODYATTACK 60 担当:ダンディー!	かんたんエアロ 45 担当:二川	LES MILLS BODYCOMBAT 60 担当:まさやん
Shine Studio (5階) 週替わり④ 15:00~16:00	スマイルエアロ 45 担当:二川	パワーヨガ 60 担当:二川	ハウスリズム 60 担当:内山	パワーヨガ 60 担当:二川	パワーヨガ 60 担当:CHIKA

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。

※続けてレッスンに参加される方は必ず参加しているレッスンが終了してから
次のレッスンの予約をしてください。参加予約の代筆、シューズなどを置いて
場所取りをするといった行為を固くお断りいたします。スタジオに参加する際の
マナーアップにご協力ください。



GOLD'S GYM.