



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

佐世保長崎店

2026年7月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
9:00							
	ZUMBA 10:30~11:15 eri	HIIT the ストレッチ 11:00~11:45 AI	初級エアロ 10:30~11:15 まい	ボディメイクヨガ 10:30~11:15 Chisato	Sintex 10:45~11:30 CHINATSU	ZUMBA 11:00~11:45 eri	
	ピラティス 11:30~12:15 ai	ZUMBA 12:00~12:45 AI	Ise Hula 11:30~12:15 みゆき	ZUMBA 11:30~12:15 CHINATSU 定員17名	ZUMBA 11:45~12:30 CHINATSU	中級エアロ 12:00~12:45 MIYUKI	ピラティス 12:00~12:45 迎 智子
	BODY COMBAT30 12:30~13:00 佐々木	ボディメイクヨガ 13:00~14:00 SAORI	ピラティス 12:30~13:15 迎 智子	BODY PUMP 12:30~13:00 横尾	巡るヨガ 12:45~13:30 YUKI	BODY COMBAT45 13:00~13:45 佐々木	初中級エアロ 13:00~13:45 MICHI 定員17名
						NEW 1/3/5週目 ポールストレッチ 14:00~14:30 スタッフ	BODY PUMP45 14:00~14:45 横尾
						NEW 第2週目 ゆるyoga 14:00~14:45 Manami	BODY COMBAT45 15:00~15:45 横尾
		HIP HOPキッズ入 門 (高学年) 18:00~19:00	極真会館 18:00~19:15 (有料)	HIP HOPリトルキ ズ (低学年) 17:45~18:45			
	ZUMBA 19:30~20:30 KANA	SALSATION 19:30~20:30 SI Atsuko	リラックスヨガ 19:30~20:15 リエ	BODY COMBAT45 19:30~20:15 横尾	ボディメイクヨガ 19:15~20:00 Chisato		
		定員17名	ZUMBA 20:30~21:15 KANA	HIP HOP 20:30~21:15 Yume	初中級ステップ 20:15~21:00 MICHI		
	中級エアロ 20:45~21:30 まい	BODY PUMP45 20:45~21:30 横尾				21:00 close	21:00 close
		BODY COMBAT30 21:45~22:15 横尾	STRONG NATION 21:30~22:00 KANA	コアトレ 21:30~22:00 鬼塚	ZUMBA 21:15~22:00 eri		
23:00	23:00 close	23:00 close	23:00 close	23:00 close	23:00 close		

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。
<http://www.goldsgym.jp>
 スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。