STUDIO SCHEDULE 2025年11月 佐世保長崎店 土(SAT) 日(SUN) 月(MON) 金(FRI) 木(THU) 9:00 ボディメイクヨガ **ZUMBA** 初級エアロ 10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:15 **Sintex** HIIT the ストレッチ **Chisato** まい 10:45~11:30 **ZUMBA** eri 11:00~11:45 **CHINATSU** 11:00~11:45 ΑI ピラティス Ise Hula **ZUMBA** eri 内容変更 11:30~12:15 11:30~12:15 11:30~12:15 **ZUMBA** ピラティス みゆき 11:45~12:30 中級エアロ 第1.3.5 ZUMBA **CHINATSU** ai 第2.4 ENJOY DANCE **CHINATSU** 12:00~12:45 12:00~12:45 定員17名 12:00~12:45 **BODY PUMP30** BODY COMBAT30 リラックスヨガ **MIYUKI** 迎 智子 ΑI 12:30~13:00 12:30~13:00 12:30~13:15 巡るヨガ 佐々木 横尾 リエ 12:45~13:30 初中級エアロ **BODY** ボディメイクヨガ COMBAT45 13:00~13:45 YUKI 13:00~14:00 13:00~13:45 **MICHI SAORI** 定員17名 **BODY PUMP45** ベーシックヨガ 14:00~14:45 14:00~14:45 久保田 美保 横尾 **BODY** COMBAT45 15:00~15:45 HIP HOPリトルキッ HIP HOPキッズ入 ズ 極真会館 門 (低学年) 18:00~19:15 | 17:45~18:45 (高学年) (有料) 18:00~19:00 ボディメイクヨガ リラックスヨガ **BODY** 19:15~20:00 **ZUMBA SALSATION** 19:30~20:15 COMBAT45 Chisato 19:30~20:30 19:30~20:30 リエ 19:30~20:15 **KANA** SI Atsuko 初中級ステップ K-POP&HIP-HOP 定員17名 **ZUMBA** 20:15~21:00 **Dance Fit** 中級エアロ **BODY PUMP45** 20:30~21:15 21:00 close 21:00 close **MICHI** 20:30~21:15 20:45~21:30 20:45~21:30 **KANA Caroline** 横尾 まい **ZUMBA** コアトレ STRONG NATION 21:15~22:00 21:30~22:00 21:30~22:00 BODY COMBAT30 eri **KANA** 鬼塚 21:45~22:15 横尾 23:00 close 23:00 close 23:00 close 23:00 close 23:00 close 23:00

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