## 

GOLD'S G	GROUP EXERCISE	וטט טוע	ILDULL	•	7% Xin 'T' /L	1 2020	<del>T</del> 1 1/3	
	月 (MON)	火(TUE)	水(WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	4
	/+ &⇒ □		アクティブ系レッスン	ダンス系レッスン	コンディショニング・調整	リラックス系レッスン	ジムエリアトレーニング	7:00
7:30	休館日 11/17				有料フクールを除	き、全クラスどなたで	もご参加頂けます	7:30
	11/17					、試等になる場合、 <u>ス</u>		
8:00						 <u>ンスタグラム</u> にて告知		8:00
8:30								8:30
9:00							1 Instagram	9:00
0.00							200	0.00
9:30								9:30
10:00		《NEWレッスン》 TWX		《NEWレッスン》 TWX			E16244.14	10:00
		(ジムエリア) 10:00~10:30、^		(ジムエリア) 10:00~10:30。。			<del></del>	
10:30		#±		#上			有料スクールavex	10:30
11:00	朝ヨガ+関節リセット 10:30~11:30	ダンスエアロ	ZUMBA	ZUMBA	フォームローラー	SINTEX 10:30~11:15	HIPHOPリトル	11:00
11:30	礒貝	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	上村 M	(4歳~未就学生) 10:30-11:30	11:30
11:30	V	高良	上村	高良	ちひろ 🍑	<b>V</b>		11:30
12:00	ピラティス&エクササイズ					ZUMBA	有料スクール	12:00
12:30	11:45~12:45 山下 M		リンパコンディショニング	かんたんエアロ+太極舞	やさしいヨガ	11:30~12:30	avex HIPHOPキッズ	12:30
		M	12:15~13:15 #□ M	12:15~13:15 MOMO M	12:15~13:15 ちひろ M	V	(小学生) 12:00-13:00	
13:00		ソフトヨガ 12:45-13:45	<i></i>	момо 🕥	503		12.00-13.00	13:00
13:30		kayoko				1.1.1.7.1°		13:30
						かんたんヨガ 13:30~14:30	ベーシックヨガ 13:30~14:30	-
14:00						申山 M	kayoko M	14:00
14:30						•	<b>V</b>	14:30
15:00							有料スクール	15:00
							avex	
15:30							K-POP (小学生·中学生)	15:30
16:00							15:00-16:00	16:00
	マシントレーニング講座 16:00~16:30			夕方のマインドフルネス 16:00~16:30				
16:30	スタッフ(ジムエリア)			#± M				16:30
17:00	v			•				17:00
17:30		有料スクール						17:30
17.00		ハニーズ						17.00
18:00		チアダンス (4歳~小学6年生)						18:00
18:30		17:30-18:30						18:30
						ターゲットエクストリーム (体幹・ヒップ)		
19:00						18:30~19:30		19:00
19:30			初級エアロ 19:00~20:00			上園	11月16日(日)	19:30
20-00	ZUMBA	マーシャルビクス	野田	整体タイ式ヨガ			YUKOインストラクター	20:00
20:00	19:30~20:30 辛木 M		<b>V</b>	19:30~20:30 上園 M	ZUMBA 20:00~21:00		◆ Reejam ※予約制(25名)	20:00
20:30		上園	SINTEX		高良		17:00~18:00 ◆ピラティス	20:30
21:00	代行·休講	1 ZUMBA	20:15~21:15 上村 <mark>M</mark>	ダンスエアロ	V		※予約制(20名) 18:15~19:15	21:00
	となります!! (12月末まで)	20 : 45~21 : 45 SAORI M	V	20:45~21:45 高良 M			23.13 13.13	
21:30	◆第1·3週 ZUMBA	V		V	体験予約	見学予約	公式ホームページ	21:30
22:00	担当:辛木IR				14歳人	95 2 B		22:00
00.00	◆第2·4週 休講							00.55
22:30	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	20:00 CLOSE	22:30

## プログラム説明

		ノロッノム就	רעי			_	
レッスン 曜日	プログラム名	プログラム内容	脂肪 燃焼	持久力 向上	柔軟性 向上	整 自律神経	参加方法
月	朝ヨガ+関節リセット	呼吸と共にゆっくりと身体を目覚めさせ、血行を促進し代謝をUP。関節に ボールを当て滑らかにし、可動域を広げていきます。姿勢改善、身体のメン テナンスにもお勧めです!	0		0	0	★会員様はもちろ
	ピラティス&エクササイズ	インナーマッスルを強化し、しなやかで自由自在に動く理想的な姿勢、 身体に改善していくエクササイズです。	0	0	0	0	ん、ビジターの方も  <mark>追加料金なし</mark> でどな  たでもご参加頂けま
月·火·水 木·金·土	ZUMBA	世界中の音楽で行われるダンス系フィットネスです。インストラクターの見 よう見まねで良い為、初心者の方でも楽しめ、ストレス発散に!	0	0			す。レッスン時間にな りましたら、スタジ
火・木	ダンスエアロ	エアロビクスステップをアレンジしてダンスの動きも楽しめる クラスです。	0	0			オにお入り下さい。
火	ソフトヨガ	とても簡単な優しいヨガです。自分は体が硬いと諦めていた方、心配は不要で す。リラックスしたい方、初めてヨガをされる方も安心してご参加下さい。	0		0	0	ルール
	マーシャルビクス	パンチなどの格闘技の動きを使い、音楽に合わせ、楽しく動いていきます。上半 身をねじる動きも多いので、背中や横腹の引き締めにも効果的です。	0	0			★順番待ちの際は、 <mark>20分前</mark> より、スタ
水	リンパコンディショニング	ご自身で身体のメンテナンスが出来る様、血流をUPするマッサージを覚えていきながら、特に下肢のコンディショニングを整えていきます。			0	0	ジオ前番号札の所へ お並び下さい。
水	初級エアロ	基本的なステップで楽しく身体を動かします。振りを覚える事で脳の活性化、思 考力の向上、ストレス発散にも!一曲踊り切った達成感を味わいましょう!	0	0			★荷物を置いての場 所取りは禁止です。
水・土	SINTEX	人間本来の自然な身体の連動や、心と身体の健やかさを取り戻す為に誕生したエ クササイズです。身体の緊張も取り、睡眠の質を上げたい方にもお勧めです。			0	0	★レッスン開始後、 10分以上経過して
	かんたんエアロ+太極舞	初心者も安心してエアロビクスが楽しめ、太極拳の要素を取り入れた無理なく出来 るダンスエクササイズの太極舞の面白さと、運動効果を得ることが出来ます。	0	0			からの参加は、安全管 理上出来ません。
木	夕方のマインドフルネス	呼吸やリラクゼーション、背骨を1本1本動かす優しいトレーニングを行います。 疲労回復、身体を整えたい、ストレスを低減させたい方へお勧めです。			0	0	レッスン代行・休講
	整体タイ式ヨガ	タイに古くから伝わる健康法の一つ。簡単なポーズが多い為、体が硬い方で も安心・安全に取り組めるエクササイズです。	0		0	0	等になる場合、スタージオ前掲示板、当店
金	フォームローラー	熊本では珍しい認定アドバンストレーナーによるレッスンで、筋膜の癒着、バランスを整えていく筋膜リリースを行います。トレーニング前後のウォーミングアップ、リカバリーにも!			0	0	公式インスタグラムにて告知致します。
	やさしいヨガ	運動が苦手な方も、身体が硬くて悩んでいる方も、性別や年齢に関係なく楽 しめる、身体の使い方が向上する、ムーブメント + ヨガです。	0		0	0	O Instagram  □ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
±	かんたんヨガ	無理のないヨガで凝り固まっている筋肉をほぐし、ゆっくりと身体を整えます。骨格や筋肉がスムーズに動くようになり、筋トレの効果も高めます。	0		0	0	回想识
	ターゲットエクストリーム	キツイ筋トレも皆でやれば怖くない! 1 人ではなかなか筋トレは続かない…と いう方も、音楽に合わせ楽しく、理想の体型に!	0	0			ゴールドジム宇城熊本 20964-47-5333
日	ベーシックヨガ	ヨガの基本となる瞑想、呼吸法から学び、ポピュラーなポーズを中心に基礎 からしっかり学び、心と身体のバランスを整えていきます。	0		0	0	GOLD'S GYM