## 

GOLD'S G	ROUP EXERCISE	חטכ טוע	ILVULL	7	一纵炽华几	2020	年12月~	
	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	
7:30	休館日 12/15		12/31 <sub>(水)</sub> 年末年始休館日	1/1(木)・1/2(金 (会員様1,100円・b 通常レッスンお休み【	ごジター様3,000円)		ジムエリアトレーニング リラックス系レッスン コンディショニング・調整 ダンス系レッスン	7:00
8:00	12/10						アクティブ系レッスン O Instagram	8:00
8:30				レッスン代行・休	き、全クラスどなたで 、講等になる場合、 <u>ス</u> <u>ンスタグラム</u> にて告知		8:30	
9:00		女性の為の		女性の為の			首題等	9:00
9:30		女性トレーナーによるエクササイズ指導		女性トレーナーによるエクササイズ指導				9:30
10:00		TWX (ジムエリア)		TWX (ジムエリア)				10:00
10:30	朝ヨガ+関節リセット	10:00~10:30		10:00~10:30 井上		SINTEX	有料スクール avex	10:30
11:00	10:30~11:30	ダンスエアロ 11:00~12:00	ZUMBA 11:00~12:00	ZUMBA 11:00~12:00	フォームローラー 11:00∼12:00	10:30~11:15 上村 M	HIPHOPリトル (4歳~未就学生) 10:30-11:30	11:00
11:30		高良	上村	高良	503			11:30
12:00	ピラティス&エクササイズ 11:45~12:45		115 18-5	1.1.1.1.2.2.1.15mm	W-117-12	ZUMBA 11:30~12:30	有料スクール avex	12:00
12:30	山下 💆	M	リンパコンディショニング 12:15~13:15 井口 M	かんたんエアロ+太極舞 12:15~13:15 MOMO M	やさしいヨガ 12:15~13:15 5ひろ М	上村	HIPHOPキッズ (小学生) 12:00-13:00	12:30
13:00		ソフトヨガ 12:45-13:45	#U <b>M</b>				12.00 13.00	13:00
13:30		kayoko				かんたんヨガ 13:30~14:30	ベーシックヨガ 13:30~14:30	13:30
14:00						中山 ♥	kayoko	14:00
14:30							有料スクール	14:30
15:00							avex K-POP	15:00
15:30							(小学生·中学生) 15:00-16:00	15:30
16:30	マシントレーニング講座 16:00~16:30 スタッフ(ジムエリア) <mark>✓</mark>			夕方のマインドフルネス 16:00~16:30 井上				16:30
17:00								17:00
17:30		有料スクール						17:30
18:00		ハニーズ チアダンス (4歳~小学6年生)						18:00
18:30		17:30-18:30				ターゲットエクストリーム		18:30
19:00			4040 T T-			(体幹・ヒップ) 18:30~19:30 上園		19:00
19:30	7/11/0	7 5-01257	初級エアロ 19:00~20:00 野田 М	まケル・ケノールー ユン		工图	1月12日(月・祝)	19:30
20:00	ZUMBA 19:30~20:30 辛木 М	マーシャルビクス 19:30~20:30 上園 M	野田	整体タイ式ヨガ 19:30~20:30 上園 M	ZUMBA 20:00~21:00		小迫インストラクター ♪ZUMBA ※子約割(25名)	20:00
20:30		V	SINTEX 20:15~21:15		高良		※予約制(25名) 17:00~18:00 会員様:880円	20:30
21:00	代行・休講 となります!! (1月末まで)	ZUMBA 20 : 45~21 : 45 SAORI	上村	ダンスエアロ 20:45~21:45 高良 M			ビジター様:1,430円	
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 ◆第2·4週 休講							22:00
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