

GOLD'S GYM®

SPAREA UTSUNOMIYA

2021. 4 ~ STUDIO SCHEDULE

スタジオスケジュール

	月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	土曜日 SAT	日曜日 SUN
10:00							
10:30	10:15~11:05 エアロ ローインパクト (えみ)	10:30~11:30 ファットバーナー (井上)	10:30~11:30 バレトン (YUKARI)	10:30~11:20 エアロ ローインパクト (鳴井)	10:30~11:30 ヨガ (甲高)	10:15~11:05 カーディオ コンディショニング (久保)	
11:00							
11:30	11:20~12:20 ヨガ (TOMO)	11:45~12:35 バランスコーディネーション (植木)	11:45~12:35 ATB (相川)	11:35~12:35 からだスキャンピラティス (大橋)	11:40~12:40 ファンエアロ (篠崎)	11:20~12:20 fight (吉岡)	
12:00							
12:30	12:35~13:25 JAZZ HIPHOP (AKEMI)	12:50~13:40 ボディバランス エクササイズ (アセヴェード)	12:50~13:40 ゆったりヨガ (代田)	12:50~13:20 スタートステップ (植木)	12:50~13:35 ビギナーステップ (塚原)	12:35~13:25 ヨガ (藤田)	
13:00							
13:30	13:40~14:30 エンジョイステップ (上野谷)	13:55~14:45 エアロ ローインパクト (塩谷)	13:55~14:45 エアロ ローインパクト (代田)	13:35~14:35 ZUMBA (YUUKA)	13:45~14:35 フィットネスHula (TOMO)	13:40~14:40 ZUMBA (嶽野)	
14:00							
14:30	14:45~15:35 ZUMBA (アセヴェード)	15:00~16:00 ヨガ (ARIKO)	15:00~15:30 セルフ筋膜リリース (伊藤) 定員15名	14:50~15:40 カーディオ コンディショニング (久保)	14:50~15:40 ZUMBA (代田)	14:55~15:45 JAZZ HIPHOP (AKEMI)	14:15~15:00 GOLD'Sシェイプ (GYMスタッフ)
15:00							
15:30			15:45~16:35 ボディセラピー (横田)				15:15~16:05 ピラティス (久保)
16:00							
16:30							16:20~17:20 ファンエアロ (久保)
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	18:30~19:30 セラピーヨガ (MICHIE)	18:50~19:40 REEJAM (YUUKA)		18:30~19:20 ピラティス (相川)	18:50~19:40 ファットバーナー50 (代田)		
19:00							
19:30	19:45~20:45 fight (吉岡)	19:55~20:45 カーディオ コンディショニング (久保)	19:30~20:20 パワーヨガ (黒須)	19:35~20:35 fight (磯崎)	19:55~20:45 ヨガ (ARIKO)		
20:00							
20:30			20:35~21:25 ラテンダンスムーブメント (オランダ)	20:50~21:50 骨盤調整ヨガ (横田)	21:00~22:00 HIPHOP (Ki-Ma)		
21:00	21:00~21:50 ZUMBA (MARINA)	21:00~21:50 ファットバーナー50 (篠崎)					
21:30			21:40~22:10 GOLD'Sシェイプ (GYMスタッフ)				
22:00							
22:30							

モバイル
からも簡単
アクセス!



スケジュールは、
都合により変更する
場合がございます!

POINT 【スタジオプログラム参加のルール】

- ★クラスは全て定員制となっております。定員以上の参加人数の場合は抽選となります。
- ★レッスン開始時刻にお集まりください。参加台帳記入開始後の入室はできません。
- ★感染予防対策の為、手指消毒とレッスン中のマスク着用をお願い致します。
- ★祝日スケジュール、代行に関しては館内告知・WEB・モバイルをご確認ください。
- ★レッスン終了後は空間除菌と清掃にご協力いただいております。ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

- ★レッスン中は、インストラクターの指示に従ってください。
- ★スタジオ内では携帯電話の使用・撮影はご遠慮ください。
- ★場所取りはご遠慮ください。
- ★体調が悪い時には、レッスンの参加をお控えください。