

# GOLD'S GYM®

SPAREA UTSUNOMIYA

## 2025. 10月～ 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	10:30~11:10 セルフ筋膜リリース ※定員15名(伊藤)	10:30~11:30 M fight (吉岡)	10:30~11:20 シェイプエアロ (塩谷)	10:30~11:20 ボディメイクSライン (横田)	10:40~11:40 ヨガ (甲高)	10:15~11:05 REEJAM (YUUKA)	
11:00							
11:25	11:25~12:15 美ボディトレーニング (AKEMI)	11:45~12:35 バランスコーディネーション (植木)	11:35~12:35 バレトン (YUKARI)	11:35~12:35 リセットヨガ (大橋)	11:50~12:40 コンビネーションエアロ (久保)	11:20~12:20 M fight (吉岡)	
12:00							
12:30	12:30~13:20 ヨガ (YUU)	12:50~13:35 シンプルエアロ (植木)	12:50~13:40 STRONG NATION (吉岡)	12:50~13:40 ラテンダンスムーヴメント (オランダ)	12:50~13:35 シンプルステップ (塚原)	12:35~13:35 SALSATION (Yachi)	
13:00							
13:35	13:35~14:25 シェイプステップ (上野谷)	13:50~14:50 ZUMBA (YUUKA)	13:55~14:45 シンプルエアロ (代田)	13:55~14:45 GOLD'Sシェイプ (久保)	13:45~14:45 フィットネスHula (TOMO)	13:50~14:50 パワーヨガ (YUU)	13:30~14:30 HIPHOP (Ki-Ma)
14:00							
14:40	14:40~15:30 ZUMBA (ASAKO)	15:05~16:05 ヨガ (ARIKO)	15:00~15:50 ゆったりヨガ (代田)		14:55~15:45 ZUMBA (代田)		14:45~15:35 バレトン (YUKARI)
15:00							
15:50							15:50~16:40 シェイプステップ (YUKARI)
16:00							
16:55							16:55~17:55 コンビネーションエアロ (久保)
17:00							
18:00							
18:30	18:30~19:30 セラピーヨガ (MICHIE)	18:30~19:20 GOLD'Sシェイプ (久保)	18:30~19:30 ラテンダンスムーヴメント (オランダ)	18:30~19:20 ダンスエアロ (MAYUKO)	18:30~19:20 ヨガ (ARIKO)		
19:00							
19:35	19:45~20:45 M fight (吉岡)	19:35~20:35 シェイプエアロ (篠崎)	19:45~20:45 ZUMBA (あみ)	19:35~20:35 STRONG NATION (植木)	19:35~20:25 バレトン (YUKARI)		
20:00							
20:50	21:00~21:45 ZUMBA (AYUMI)			20:50~21:50 骨盤調整ヨガ (YUU)			
21:00							
22:00							

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!



【スタジオプログラム参加のルール】

- ★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。
- ★場所取りはご遠慮ください。
- ★祝日スケジュール、代行に関しては館内告知またはホームページをご確認ください。
- ★体調不良や発熱がある場合のレッスン参加はお控えください。
- ★スタジオ内では携帯電話の使用・撮影はご遠慮ください。
- ★レッスン開始後の入場は出来ません。