




STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

ゴールドジム安城コロナワールド 2024年4月

	MONDAY 月曜日		TUESDAY 火曜日		WEDNESDAY 水曜日		THURSDAY 木曜日		FRIDAY 金曜日		SATURDAY 土曜日		SUNDAY 日曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
7:00	【ゴールドジム安城コロナワールド店 公式インスタグラムアカウント】 お店の情報をはじめ、キャンペーンや イベント情報を配信致します！ ぜひともフォローをお願い致します！  GOLDSGYM.ANJOHORONAWORLD												定員について Aスタジオ 最大人数48名 GroupPower = 定員23名 Bスタジオ 最大人数24名 GroupPower = 定員15名	
9:00														
10:00	9:30-10:30 健康ストレッチ 間宮 百子		9:30-10:30 やさしいピラティス 藤吉 広美		9:30-10:30 リラクゼーションヨガ HIKARI				9:30-10:30 スタンダードヨガ 野場 愛子	9:40-10:25 ボディリセット SAYOKO	10:00-10:50 かんたんダンス MAYU			
11:00	10:40-11:40 はじめてエアロ&ストレッチ 間宮 百子	11:00-11:45 からたコンディショニング NAOKO	10:45-11:45 ラテンエアロ 藤吉 広美	11:00-12:00 リラクゼーションヨガ 畔柳 美鳥	10:45-11:45 DANCE MIX HIKARI	10:45-11:45 初級エアロ&ストレッチ 飯野 優子		10:15-11:15 リラクゼーションヨガ YOGI	10:40-11:25 かんたんダンス AKEMI	10:45-11:45 ボディシェイプ 清水 朗子	10:40-11:40 ボクシングエクササイズ &ストレッチ SAYOKO	11:00-12:00 スタンダードヨガ HIKARI	11:00-12:00 リンパマッサージ 佐藤 延代	11:00-12:00 スタンダードヨガ 奇数週: YOGI 偶数週: HIKARI
12:00	11:50-12:50 かんたんHIP HOP MAYU	12:00-12:45 セルブリアリス&ピラティス NAOKO	12:00-13:00 バレトン 栗原 佳織	12:15-13:15 初級エアロ&ストレッチ 飯野 優子	12:00-13:20 JAZZ MIX AKEMI			11:40-12:40 バーオソルピラティス AKEMI		11:55-12:45 ZUMBA GOLD SAYOKO	11:55-12:55 HIP HOPベーシック Track	12:15-13:15 身体改善 佐藤 延代		12:15-13:15 SOUL STEP Track
13:00	13:00-14:00 リラクゼーションヨガ 畔柳 美鳥							12:50-13:35 エアロピクス45 元田 久美子		13:00-13:30 ストレッチ 間宮 百子				
14:00			13:15-14:15 大人のJAZZ FUNK YUI	13:30-14:15 ZUMBA 栗原 佳織	13:35-14:35 ヒールダンス AKEMI			13:50-14:50 かんたんHIP HOP KUMA	13:50-14:50 ルーシーダットン 元田 久美子	13:45-14:45 初級エアロ&ストレッチ 間宮 百子	13:15-14:15 GIRL'S HIP HOP KUMA	13:30-14:30 リラクゼーションヨガ 畔柳 美鳥	13:45-14:30 ZUMBA MIDORI	14:25-14:45 GGX GGトレーナー
15:00	14:15-15:35 ダンスのためのストレッチ & ジャズダンス TORI		14:30-15:30 エアロ45&ストレッチ 間宮 百子	14:25-15:25 HIP HOP MARIKO					15:05-15:35 GGX GGトレーナー	15:00-16:00 有料スクール フラダンス 袋谷 佳奈	14:45-15:05 GGX GGトレーナー	14:45-15:45 キッズジャズダンス 初級 YUI	15:00-15:30 GGX GGトレーナー	15:00-15:30 GGX GGトレーナー
16:00	16:00-16:50 エアロ50 杉浦 奈津子	15:30-16:30 バレトン 栗原 佳織		15:45-16:45 ヨガ 間宮 百子	16:05-17:05 エアロ60 後藤 貴子	キッズスクール 16:30-17:15 キッズジャズダンス 園児クラス TORI		16:15-17:15 スタンダードヨガ YOGI		16:00-16:50 キッズ体操教室 スポーツクラブトライル	キッズスクール 16:00-17:00 キッズジャズダンス 初中級 A I	16:00-17:00 キッズジャズダンス 初中級 A I	16:15-17:15 キッズジャズHIP 初中級 YUI	16:30-17:30 GROUP POWER GGトレーナー
17:00					キッズスクール 17:30-18:30 キッズジャズ 初級 TORI				17:00-17:50 キッズ体操教室 スポーツクラブトライル			17:15-18:45 キッズジャズダンス 中級 A I		17:45-18:45 ZUMBA MIDORI
18:00									18:10-19:00 キッズ体操教室 スポーツクラブトライル					
19:00	19:15-20:15 スタンダードヨガ YOGI		19:15-20:15 エアロ60 後藤 貴子	19:20-19:50 GROUP POWER GGトレーナー	19:10-20:10 エアロ60 後藤 貴子	女性限定 19:00-20:00 ベリーダンス ザロメ		19:15-20:15 HIP HOP MAYU	19:15-20:15 バー・アスティエ (バレエストレッチング) 伊藤 瑞穂	19:15-20:00 GROUP FIGHT GGトレーナー	19:15-20:15 スタンダードヨガ YOGI	19:15-20:15 スタンダードヨガ YOGI	19:00-20:00 スタンダードヨガ YOGI	営業時間の お知らせ 月曜日7:00~ 日曜日23:00 24時間営業 ※休館日翌日は 7:00オープン
20:00		有料スクール			19:20-20:00 GROUP POWER GGトレーナー									
21:00	20:30-21:00 GGX GGトレーナー	20:30-21:30 フラダンス 袋谷 佳奈	20:30-21:15 ボディシェイプ 清水 朗子	20:20-21:20 HOUSE DANCE 幸	20:30-21:30 GROUP POWER GGトレーナー	20:20-21:20 リラクゼーションヨガ 畔柳 美鳥		20:30-21:15 ZUMBA MIDORI		20:20-20:50 GGX GGトレーナー		20:30-21:15 ボディシェイプ &ストレッチ YOGI		20:15-21:15 メディテーションヨガ YOGI
22:00				21:30-22:00 HIIT mild 内藤 法永										
23:00														

アクティブ
ダンス
ヨガ
コンディショニング・調整系
有料・キッズスクール

フラダンス有料レッスン料金
メンバー様 3ヶ月 ¥7,852(税込)
ビジター様 3ヶ月 ¥12,568(税込)

4月休館日は4月8日、第2月曜日です。