

	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Instagramアカウント】													
8:00	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.ANJOHONAWORLD													
9:00	スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!! 5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール スタジオレッスンを終え、十分にアップされた良質な時間帯を上手に使うエクササイズ。「プライム」というマシンで、初動で6回、中動で6回、終動で6回。全18回で5か所の筋肉を鍛えます。これまでのように負荷のかけ方が一通りのマシンとは違い、最少のトレーニング回数で最大の効果を得ることができます。													
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	5-ONE-ALL ファイブワンオール						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	5-ONE-ALL ファイブワンオール	10:45-11:45 ボディスエイブ 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	10:40-11:40 はじめてエアロ&ストレッチ 間宮 百子	11:00-11:45 からだ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	5-ONE-ALL ファイブワンオール	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				5-ONE-ALL ファイブワンオール
13:00	11:50-12:50 かんたんHIP HOP MAYU	12:00-12:45 セルブリース&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		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		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	13:00-14:00 ビククルボール ※IR不在となりますので、 ご自由にプレーしてください。
14:00	5-ONE-ALL ファイブワンオール		13:15-14:15 JAZZ DANCE TORI	13:30-14:15 ZUMBA 栗原 佳織	13:35-14:35 ヒールダンス AKEMI	5-ONE-ALL ファイブワンオール	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			キッズスクール	14:45-15:45 キッズジャズダンス 初級 YUI	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			15:00-16:00 ビククルボール ※IR不在となりますので、 ご自由にプレーしてくだ さい。	15:00-16:00 フラダンス 袋谷 佳奈	5-ONE-ALL ファイブワンオール			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
16:00	5-ONE-ALL ファイブワンオール	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	16:15-17:15 スタンダードヨガ YOGI		キッズスクール			17:15-18:45 キッズジャズダンス 中級 A I		17:45-18:45 ZUMBA MIDORI
17:00	16:00-16:50 エアロ50 杉浦 奈津子			5-ONE-ALL ファイブワンオール	16:30-17:15 キッズジャズダンス 園児クラス TORI	キッズスクール			17:00-17:50 キッズ体操教室 スポーツクラブトライル					
18:00	5-ONE-ALL ファイブワンオール				17:30-18:30 キッズジャズ 初級 TORI				18:10-19:00 キッズ体操教室 スポーツクラブトライル					
19:00	18:00-19:00 ビククルボール GGトレーナー					女性限定								
20:00	19:15-20:15 スタンダードヨガ YOGI	19:30-20:00 GGX GGトレーナー	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	19:00-20:00 ベリーダンス サロメ	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	19:15-20:15 オリジナルステップ 伊藤裕子	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
21:00	20:30-21:30 ストロングネーション 森田	20:30-21:30 フラダンス 袋谷 佳奈	20:30-21:15 ボディスエイブ 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	20:30-21:30 テーマパークダンス 加藤 欣也	20:20-20:50 GGX GGトレーナー		20:30-21:15 ボディスエイブ & ストレッチ YOGI		20:15-21:15 メディテーションヨガ YOGI	5-ONE-ALL ファイブワンオール
22:00	5-ONE-ALL ファイブワンオール			21:30-22:00 HIIT mild 内藤 法永	5-ONE-ALL ファイブワンオール						5-ONE-ALL ファイブワンオール			
23:00														

アクティブ	ヨガ	有料・キッズスクール
ダンス	コンディショニング・調整系	

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)

12月の休館日は12月8日です。