



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

ゴールドジム安城コロナワールド 2026年1月

	MONDAY 月曜日		TUESDAY 火曜日		WEDNESDAY 水曜日		THURSDAY 木曜日	
	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
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!				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			
8:00								
9:00	GOLDSGYM.ANJOKORONAWORLD							
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 ボディセット SAYOKO
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	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
12:00	11:50-12:50 かんたんHIP HOP MAYU	12:00-12:45 セルフリース&ピラティス NAOKO		5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	12:00-13:20 JAZZ MIX AKEMI	11:40-12:40 バー・オルビラティス AKEMI	11:55-12:45 ZUMBA GOLD SAYOKO	11:00-12:00 スタンダードヨガ HIKARI
13:00	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール			5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	12:15-13:15 初級エアロ&ストレッチ 飯野 優子	12:50-13:35 エアロビクス45 元田 久美子	13:00-13:30 ストレッチ 間宮 百子	11:00-12:00 リンパマッサージ 佐藤 延代
14:00	13:00-14:00 リラクゼーションヨガ 畔柳 美鳥		13:15-14:15 JAZZ DANCE TORI		13:35-14:35 ヒールダンス AKEMI	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	13:15-14:15 GIRL'S HIP HOP KUMA	11:00-12:00 スタンダードヨガ HIKARI
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	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	14:45-15:25 HIP HOP MARIKO	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	11:00-12:00 スタンダードヨガ HIKARI
16:00	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	16:00-16:50 エアロ50 杉浦 奈津子	15:30-16:30 ZUMBA じゅんな		14:50-15:50 ZUMBA Keiko	15:00-16:00 ピックルボール ※IR不在となりますので、ご自由にプレーして下さい。	15:00-16:00 フラダンス 袋谷 佳奈	11:00-12:00 スタンダードヨガ HIKARI
17:00	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール			5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	15:45-16:45 ヨガ 間宮 百子	16:05-17:05 エアロ60 後藤 貴子	16:30-17:15 スタンダードヨガ YOGI	11:00-12:00 スタンダードヨガ HIKARI
18:00	18:00-19:00 ピックルボール GGトレーナー				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	女性限定	11:00-12:00 スタンダードヨガ HIKARI
19:00	19:15-20:15 スタンダードヨガ YOGI	19:30-20:00 GGトレーナー	19:15-20:15 エアロ60 後藤 貴子	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	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 ペリーダンス サロメ	11:00-12:00 スタンダードヨガ HIKARI
20:00	有料スクール	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール			5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール		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칭) 伊藤 瑞穂
21:00	20:30-21:30 ストロングネーション 森田	20:30-21:30 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	20:30-21:30 テーマパークダンス 加藤 欣也	20:20-21:20 FITHOP 田中裕貴
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		20:20-21:50 GGX GGトレーナー
23:00								20:30-21:15 ボディシェイプ &ストレッチ YOGI

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
メンバーメンバー様 3ヶ月 ¥7,852(税込)
ビジター様 3ヶ月 ¥12,568(税込)

1月の休館日は1月1日、2日です。

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

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