STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

GOLD'S GROUP EXERCISE

ゴールドジム イオンモール宮崎 スタジオ・プールスケジュール 2026年 4月～

月（MON）

Aスタジオ 9:00～21:30
- 卓球 7:00～10:30
- GGXラジオ体操 10:40-11:00
- ヨガ 11:15-12:00 さやか
- LesMills BODYPUMP 12:15-13:00 安樂
- ZUMBA 13:15-14:00 MISATO
- 調整中 ChaKiiiiiLA GYMSHOw（テラク） MEGADANZ 14:15-15:00
- 調整中 ChaKiiiiiLA GYMSHOw（テラク） LesMills BODYJAM 15:15-16:00
- 初中級エアロ 18:45-19:30 外山
- 調整中 LesMills BODYCOMBAT 19:45-20:30 NAO
- ボディリセット 20:45-21:30 坂元

リラックスプール 10:00～21:00
- 10:00～
- 初級背泳ぎ 11:30-12:00 釜坂
- ～21:00
- ～21:30

アクティブプール 10:00～21:00
- 10:00～
- 1 2 3 4 保育園 9：45 - 10：30
- 水中バレー 10:45-11:15 釜坂
- 有料 ベビー＆キッズ 11:30－12:30
- 調整中 ASC
- Let's swim! アサノスイミング 初級コース 12:45-13:40 中・上級コース 13:45-14:40
- 有料スクール
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 16:00 - 21:30
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 14:45-21:30

火（TUE）

Aスタジオ 9:00～21:30
- ピックルボール 7:00～10:00
- GGXラジオ体操 10:10-10:30
- ピラティス 10:45-11:30 西岡
- 初中級エアロ 11:45-12:30 山下
- ストレッチ 12:45-13:15 平古場
- LesMills BODYJAM 13:30-14:15 チャキーラ
- ZUMBA 14:30-15:15 チャキーラ
- 卓球 15:30～17:15
- LesMills BODYPUMP 18:45-19:30 南園
- ダンスエアロ 19:45-20:30 篠原
- ヨガ 20:45-21:30 入佐

リラックスプール 10:00～21:00
- 10:00～
- 1 2 3 4 ストレッチウォーキング 11:45-12:15 釜坂
- ～21:00
- ～21:30

アクティブプール 10:00～21:00
- 10:00～
- 1 2 3 4 保育園 9：45 - 11：15
- 有料 ベビー＆キッズ 11:30－12:30
- 始めてスイミング 12:40-13:10 釜坂
- アクアビクス 13:20-13:50 浅野
- みんなで泳ごう 14:00-14:30 浅野
- 有料スクール
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 16:00 - 21:30
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 14:45-21:30

水（WED）

Aスタジオ 9:00～21:30
- 卓球 7:00～10:00
- GGXラジオ体操 10:10-10:30
- エアロビクス 10:45-11:30 安樂
- ヨガ 11:45-12:30 中條
- ピラティス 12:45-13:30 西岡
- ZUMBA 13:15-14:30 篠原
- LesMills BODYATTACK 14:45-15:15 南園
- 卓球 15:30～17:15
- 有料スクール 空手スクール 17:30-19:00 正道会館 伊地知貴幸
- 調整中 ZUMBA 19:15-20:00 内田
- LesMills BODYATTACK 20:15-21:00 南園

リラックスプール 10:00～21:00
- 10:00～
- 1 2 3 4 初級クロール 11:45-12:15 釜坂
- ～21:00
- ～21:30

アクティブプール 10:00～21:00
- 10:00～
- 1 2 3 4 保育園 9：45 - 11：15
- 有料 ベビー＆キッズ 11:30－12:30
- 水中バレー 12:40-13:10 釜坂
- 有料 機能改善 曜日登録制 13:20 - 14:20
- 有料スクール
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 16:00 - 21:30
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 14:45-21:30

木（THU）

Aスタジオ 9:00～21:30
- ピックルボール 7:00～10:00
- GGXラジオ体操 10:10-10:30
- LesMills BODYBALANCE 10:45-11:30 コガエリ
- 調整中 かんたんフラダンス 11:45-12:45 佐々木 遊
- REEJAM 13:00-13:45 チャキーラ
- LesMills BODYCOMBAT 14:00-14:45 チャキーラ
- ピックルボール 15:00～17:15
- 調整中 LesMills BODYCOMBAT 18:45-19:30 NAO
- ZUMBA 19:45-20:30 MISATO
- ピラティス 20:45-21:30 りょうこ

リラックスプール 10:00～21:00
- 10:00～
- 1 2 3 4 始めてスイミング 11:45-12:15 釜坂
- 初級平泳ぎ 12:30-13:00 釜坂
- ～21:00
- ～21:30

アクティブプール 10:00～21:00
- 10:00～
- 1 2 3 4 保育園 9：45 - 11：15
- 有料 ベビー＆キッズ 11:30－12:30
- 保育園 13: 00 - 13: 45
- 有料スクール
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 16:00 - 21:30
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 14:45-21:30

金（FRI）

Aスタジオ 9:00～21:30
- 卓球 7:00～10:00
- GGXラジオ体操 10:10-10:30
- ステップ 10:45-11:30 安樂
- LesMills BODYPUMP 11:45-12:15 南園
- ボディメンテナンス（ストレッチポール） 12:30-13:15 りょうこ
- ラテンエアロ 13:30-14:15 田所
- ルーシーダットン 14:30-15:15 Chika
- 有料スクール
- ジュニア・チア ジャズダンス 16:45-20:05 KEIKO DANCE SCHOOL 節賀 恵子
- エアロビクス 20:15-20:45 Mami
- LesMills BODYATTACK 21:00-21:30 南園

リラックスプール 10:00～21:00
- 10:00～
- 1 2 3 4
- ～21:00

アクティブプール 10:00～21:00
- 10:00～
- 1 2 3 4 保育園 9：45 - 11：15
- 有料 ベビー＆キッズ 11:30－12:30
- 有料 機能改善 曜日登録制 13:20 - 14:20
- 有料スクール
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 16:00 - 20:30
- ジュニアスイミングスクール 14:45-20:30

土（SAT）

Aスタジオ 9:00～21:30
- ピックルボール 7:00～10:00
- ZUMBA 10:15-11:00 チャキーラ
- LesMills BODYBALANCE 11:15-12:00 コガエリ
- 初中級エアロ 12:15-13:00 山下
- アクアビクス 13:20-13:50 浅野
- スイム600 14:00-14:30 釜坂
- 有料スクール
- キッズ・バレエ 14:00-16:30 伊達バレエ団 宮沢 美津江
- バレトン 17:00-17:45 坂元
- LesMills BODYPUMP 18:15-19:00 南園
- 調整中 LesMills BODYCOMBAT 19:15-20:00 NAO
- ZUMBA 20:30-21:15 篠原

リラックスプール 10:00～21:00
- 10:00～
- 1 2
- 3 4 有料スクール ジュニアスイミングスクール 9：30 - 11：45
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 14:45 - 17:30
- ～21:00

アクティブプール 10:00～21:00
- 10:00～
- 1 2 3 4 有料スクール ジュニアスイミングスクール 9：30 - 11：45
- 有料 ベビー＆キッズ 12:00－13:00
- 有料スクール
- ジュニアスイミングスクール 13:00-19:30

日（SUN）

Aスタジオ 9:00～20:30
- ヨガ 10:00-10:45 入佐
- 調整中 LesMills BODYATTACK 11:00-11:45 NAO
- ZUMBA 12:00-12:45 Mami
- LesMills BODYPUMP 13:00-13:45 南園
- 有料スクール
- avex dance master 16:45-19:00
- 21:00 CLOSED

リラックスプール
- 1 2 3 4 休館日

アクティブプール
- 1 2 3 4 休館日

22:30 GYM CLOSED　23:00 完全退館

アクティブ系	コンディショニング系	スポーツ系	有料スクール(ジム)	有料スクール(ベビー)
ダンス系	リラクゼーション系	・・・初心者向けレッスン	有料スクール(プール)	保育園授業

【注意事項】
- ・レッスン開始後５分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。
- ・代行情報及びスケジュールは、館内告知・ホームページ・インスタグラム等でご確認下さい。
- ・スケジュールは急遽変更する場合がございます。予めご了承下さい。