STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

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 6月～

	月（MON）			火（TUE）			水（WED）			木（THU）			金（FRI）			土（SAT）			日（SUN）		
	Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール	Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール	Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール	Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール	Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール	Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール	Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール
7:00	9:00～21:30	10:00～21:00		9:00～21:30	10:00～21:00		9:00～21:30	10:00～21:00		9:00～21:30	10:00～21:00		9:00～21:30	10:00～21:00		9:00～21:30	10:00～21:00		9:00～20:30		
7:30	卓球 7:00～10:30	10:00～	10:00～	ピックルボール 7:00～10:00	10:00～	10:00～	卓球 7:00～10:00	10:00～	10:00～	ピックルボール 7:00～10:00	10:00～	10:00～	卓球 7:00～10:00	10:00～	10:00～	ピックルボール 7:00～10:00	10:00～	10:00～			
8:00																					
8:30																					
9:00			1 2 3 4 保育園 9：45 - 10：30			1 2 3 4 保育園 9：45 - 11：15			1 2 3 4 保育園 9：45 - 11：15			1 2 3 4 保育園 9：45 - 11：15			1 2 3 4 保育園 9：45 - 11：15		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 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			
9:30																					
10:00	1 2 3 4			1 2 3 4			1 2 3 4			1 2 3 4			1 2 3 4			1 2			1 2 3 4	1 2 3 4	
10:30	GGXラジオ体操 10:40-11:00			GGXラジオ体操 10:10-10:30			GGXラジオ体操 10:10-10:30			GGXラジオ体操 10:10-10:30			GGXラジオ体操 10:10-10:30			ZUMBA 10:15-11:00 チャキーラ			ヨガ 10:00-10:45 入佐		
11:00	ヨガ 11:15-12:00 さやか	初級背泳ぎ 11:30-12:00 釜坂	有料 ベビー＆キッズ 11:30－12:30	ピラティス 10:45-11:30 西岡	ストレッチウォーキング 11:45-12:15 釜坂	有料 ベビー＆キッズ 11:30－12:30	エアロビクス 10:45-11:30 安楽	初級クロール 11:45-12:15 釜坂	有料 ベビー＆キッズ 11:30－12:30	LesMILLS BODYBALANCE 10:45-11:30 コガエリ	始めてスイミング 11:30-12:00 釜坂	有料 ベビー＆キッズ 11:30－12:30	ステップ 10:45-11:30 安楽	有料 機能改善 曜日登録制 13:20 - 14:20	アクアビクス 12:40-13:10 山下 ヌードルウォーキング 13:20-13:50 釜坂 スイム600 14:00-14:30 釜坂	LesMILLS BODYBALANCE 11:15-12:00 コガエリ			LesMILLS BODYATTACK 11:00-11:45 NAO		
11:30											初級平泳ぎ 12:10-12:40 釜坂		LesMILLS BODYPUMP 11:45-12:15 南園			初中級エアロ 12:15-13:00 山下			LesMILLS BODYPUMP 12:00-12:45 南園		
12:00	LesMILLS BODYPUMP 12:15-13:00 安楽			初中級エアロ 11:45-12:30 山下	ストレッチウォーキング 11:45-12:15 釜坂	始めてスイミング 12:40-13:10 釜坂	ヨガ 11:45-12:30 中條		水中バレー 12:40-13:10 釜坂	かんたんフラダンス 11:45-12:45 佐々木 遊		保育園 12: 45 - 13: 45	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					
12:30	ZUMBA 13:15-14:00 MISATO			LesMILLS BODYJAM 13:30-14:15 チャキーラ		水中バレー 13:20-13:50 釜坂	ZUMBA 12:45-13:30 篠原		有料 機能改善 曜日登録制 13:20 - 14:20	REEJAM 13:00-13:45 チャキーラ			ラテンエアロ 13:30-14:15 田所								
13:00			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 （休講） ※週替わりの有料レッスンが入ります			みんなで泳ごう 14:00-14:30 浅野 （休講）	LesMILLS BODYATTACK 13:45-14:30 NAO			LesMILLS BODYCOMBAT 14:00-14:45 チャキーラ			ルーシーダットン 14:30-15:15 Chika								
13:30				ZUMBA 14:30-15:15 チャキーラ			ストレッチ 14:45-15:15 田中														
14:00	ChaKiiiiiLA GYMSHOw																				
14:30	MEGADANZ 14:15-15:00			卓球 15:30～17:15			卓球 15:30～17:15			卓球 15:00～17:15											
15:00																					
15:30	ChaKiiiiiLA GYMSHOw（デジタル） LesMILLS BODYJAM 15:15-16:00																				
16:00																					
16:30		有料スクール ジュニアスイミングスクール 16:00 - 18:30	有料スクール ジュニアスイミングスクール 14:45-21:30		有料スクール ジュニアスイミングスクール 16:00 - 18:30	有料スクール ジュニアスイミングスクール 14:45-21:30		有料スクール ジュニアスイミングスクール 16:00 - 18:30	有料スクール ジュニアスイミングスクール 14:45-21:30					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			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			
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00	初中級エアロ 18:45-19:30 外山			LesMILLS BODYPUMP 18:45-19:30 南園						LesMILLS BODYCOMBAT 18:45-19:30 NAO						LesMILLS BODYPUMP 18:15-19:00 南園			avex dance master 16:45-19:00		
19:30																LesMILLS BODYCOMBAT 19:15-20:00 NAO					
20:00	LesMILLS BODYCOMBAT 19:45-20:30 NAO			ダンスエアロ 19:45-20:30 篠原			ZUMBA 19:15-20:00 内田			ZUMBA 19:45-20:30 MISATO			ZUMBA 20:15-20:45 Mami			ZUMBA 20:30-21:15 篠原					
20:30																					
21:00	ボディリセット 20:45-21:30 坂元	～21:00	～21:30	ヨガ 20:45-21:30 入佐	～21:00	～21:30	LesMILLS BODYATTACK 20:15-21:00 南園	～21:00	～21:30	ピラティス 20:45-21:30 りょうこ	～21:00	～21:30	LesMILLS BODYATTACK 21:00-21:30 南園	～21:00	～21:30		～21:00		21:00 CLOSED	休館日	休館日
21:30																					
22:00																					
22:30																					
23:00	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	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。