



# GOTEMBA SHIZUOKA

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE  
2022.10 - 2023.3

GOLD'S GROUP



|     | 【月】<br>MON                                         | 【火】<br>TUE                                             | 【水】<br>WED                                   | 【木】<br>THU                                         | 【金】<br>FRI                          | 【土】<br>SAT                                         | 【日】<br>SUN                                      |
|-----|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 9時  | 7:00 OPEN                                          | 7:00 OPEN                                              | 7:00 OPEN                                    | 7:00 OPEN                                          | 7:00 OPEN                           | 7:00 OPEN                                          | 9:00 OPEN                                       |
| 10時 |                                                    |                                                        |                                              |                                                    |                                     |                                                    |                                                 |
| 11時 | 10:30-11:20<br>バレトン<br>michiko                     | 10:30-11:20<br>ZUMBA<br>高木 洋子                          | 10:30-11:30<br>ビギナーエアロ<br>キンセス麻知子            | 10:20-11:20<br>ヨガ<br>入月 紀子                         | 10:20-11:10<br>enjoy dance<br>MAR   | 10:10-11:10<br>ヨーガ<br>蒲谷美奈子                        | 10:20-11:10<br>ホッピングサーキット<br>田中 沙季              |
| 12時 | 11:30-12:20<br>レギュラーステップ<br>michiko                | 11:30-12:10<br>太極舞<br>高木 洋子                            | 11:40-12:30<br>ビギナーステップ<br>キンセス麻知子           | 11:30-12:20<br>ディスコワールド<br>入月 紀子                   | 11:20-12:20<br>エアロサーキット<br>MAR      | 11:20-12:10<br>シェイプアップエアロ<br>矢島 幹太                 | 11:20-12:10<br>バランスストレッチ<br>田中 沙季               |
| 13時 | 12:30-13:20<br>インスパイリング<br>～骨盤調整～<br>Sayumi        | 12:20-13:20<br>ストレッチングヨガ<br>門馬 藍                       | 12:50-13:50<br>大人から始めるバレエ<br>香取 千春           | 12:30-13:30<br>カンフー 太極拳<br>野田 康太                   | 12:30-13:20<br>ピラティス&ストレッチ<br>向山 敬子 | 12:20-13:10<br>ZUMBA<br>矢島 幹太                      | 12:20-13:10<br>ZUMBA<br>矢島 幹太<br>第1・3週          |
| 14時 |                                                    |                                                        | 14:00-14:30<br>クラシックバレエ<br>香取 千春             |                                                    | 13:30-14:20<br>シェイプアップエアロ<br>向山 敬子  |                                                    | シェイプアップエアロ<br>田中 沙季<br>第2・4週                    |
| 15時 |                                                    |                                                        | 15:00-15:45<br>クラシックバレエ<br>(3歳児～小1)<br>香取 千春 |                                                    |                                     |                                                    | ※第5週 休講                                         |
| 16時 | 16:00-16:50<br>真空塾空手スクール<br>スーパーキッズ(園児)<br>岩田 真人   | 15:20-16:10<br>キッズチアダンス<br>年少～年長(第2～4週)<br>C-STARスタジオ  | 16:00-16:50<br>クラシックバレエ<br>(小1～小3)<br>香取 千春  | 16:00-16:50<br>真空塾空手スクール<br>スーパーキッズ(園児)<br>岩田 真人   |                                     | 16:00-16:50<br>キッズヒップホップ<br>年少～小2(第1～4週)<br>ASUKA  |                                                 |
| 17時 | 17:00-18:00<br>真空塾空手スクール<br>スーパージュニア(小学生)<br>岩田 真人 | 16:20-17:15<br>キッズチアダンス<br>年長～小3(第2～4週)<br>C-STARスタジオ  | 17:00-17:50<br>クラシックバレエ<br>(小3～)<br>香取 千春    | 17:00-18:00<br>真空塾空手スクール<br>スーパージュニア(小学生)<br>岩田 真人 |                                     | 17:00-18:00<br>ジュニアヒップホップ<br>小3～中3(第1～4週)<br>ASUKA |                                                 |
| 18時 |                                                    | 17:20-18:15<br>キッズチアダンス<br>小4～中学生(第2～4週)<br>C-STARスタジオ | トゥーシューズクラス                                   |                                                    |                                     |                                                    |                                                 |
| 19時 | 19:00-19:50<br>シェイプアップエアロ<br>小高 可奈子                | 19:00-19:50<br>筋トレサーキット<br>佐藤 健一                       | 19:00-19:40<br>FAT BURN<br>鈴木 あゆみ            | 19:00-20:00<br>ストレッチヨガ<br>SACHI                    | 19:00-19:30<br>FAT BURN 小野理恵        | 19:00-19:50<br>レギュラーステップ<br>小野 理恵                  |                                                 |
| 20時 | 20:00-20:40<br>ビギナーステップ<br>小高 可奈子                  | 20:00-20:50<br>ホッピングエクササイズ<br>佐藤 健一                    | 20:00-20:50<br>ZUMBA<br>SAYAKA               | 20:10-21:00<br>シェイプアップエアロ<br>矢島 幹太                 | 19:40-20:10<br>ビギナーエアロ 小野理恵         | 20:10-21:10<br>ストレッチングヨガ<br>門馬 藍                   | 20:00<br>CLOSE                                  |
| 21時 | 20:50-21:40<br>ZUMBA<br>AKINA                      |                                                        |                                              | 21:10-22:00<br>ZUMBA<br>矢島 幹太                      | 20:20-21:10<br>ホッピングエクササイズ<br>佐藤 健一 |                                                    | 初心者の方でも安心して<br>ご参加いただけます                        |
| 22時 |                                                    |                                                        |                                              |                                                    |                                     |                                                    | ステップ台・ヨガマットを<br>使用するクラスは<br>定員制となります            |
| 23時 | 23:00<br>CLOSE                                     | 23:00<br>CLOSE                                         | 23:00<br>CLOSE                               | 23:00<br>CLOSE                                     | 23:00<br>CLOSE                      | 23:00<br>CLOSE                                     | <b>GOLD'S<br/>GYM.</b><br>御殿場静岡<br>0550-70-0055 |