



GOTEMBA SHIZUOKA

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE
2024.4 - 2024.9

GOLD'S GROUP



	【月】 MON	【火】 TUE	【水】 WED	【木】 THU	【金】 FRI	【土】 SAT	【日】 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	10:20-10:50 青竹ボックス michiko	10:00-10:40 バレトン MIHO	10:30-11:30 ビギナーエアロ キンセス麻知子	10:20-11:20 ヨガ 入月 紀子	10:20-11:10 enjoy dance MAR	10:10-11:10 ヨガ MIHO	10:20-11:10 ホップシンクサーキット 田中 沙季
11時	11:00-11:30 ビギナーエアロ michiko	10:50-11:40 やさしいヨガ MIHO	11:40-12:30 ビギナーステップ キンセス麻知子	11:30-12:20 ディスコワールド 入月 紀子	11:20-12:20 エアロサーキット MAR	11:20-12:10 シェイプアップエアロ 矢島 幹太	11:20-12:10 バランスストレッチ 田中 沙季
12時	11:40-12:20 チャレンジステップ michiko	11:50-12:30 シェイプアップエアロ 望月 博子	12:30-13:20 インスパイリング ～骨盤調整～ Sayumi	12:30-13:30 カンフー 太極拳 野田 康太	12:30-13:20 ピラティス&ストレッチ 向山 敬子	12:20-13:10 ZUMBA 矢島 幹太	12:20-13:10 ZUMBA 矢島 幹太 第1・3週
13時			12:50-13:50 大人から始めるバレエ 香取 千春		13:30-14:20 シェイプアップエアロ 向山 敬子		シェイプアップエアロ 田中 沙季 第2・4・5週
14時			14:00-14:30 クラシックバレエ 香取 千春				
15時		15:20-16:10 キッズチアダンス 年少～年長(第2～4週) C-STARスタジオ	15:00-15:45 クラシックバレエ (3歳児～小1) 香取 千春				
16時	16:00-16:50 真空塾空手スクール スーパーキッズ(園児) 岩田 真人	16:20-17:15 キッズチアダンス 年長～小3(第2～4週) C-STARスタジオ	16:00-16:50 クラシックバレエ (小1～小3) 香取 千春	16:00-16:50 真空塾空手スクール スーパーキッズ(園児) 岩田 真人	16:00-16:50 ジュニアヒップホップ ビギナー(年少～高3) ITK		
17時	17:00-18:15 真空塾空手スクール スーパージュニア(小学生) 岩田 真人	17:20-18:15 キッズチアダンス 小4～中学生(第2～4週) C-STARスタジオ	17:00-18:00 クラシックバレエ (小3～) 香取 千春	17:00-18:15 真空塾空手スクール スーパージュニア(小学生) 岩田 真人	17:00-17:50 ジュニアヒップホップ レギュラー(年少～高3) ITK		
18時			トゥーシューズクラス			18:00-18:50 ジュニアヒップホップ マスター(年少～高3) ITK	
19時	19:00-19:50 ポップピラティス AKIE	19:00-19:50 ビギナーステップ HARUKO	19:00-19:50 ピラティス ゆりこ	19:00-20:00 筋膜リリース&ヨガ SACHI	19:00-19:30 FAT BURN 小野理恵		
20時	20:00-20:50 HIIT the Beat AKIE	20:00-20:50 ホップシンクエクササイズ 熊谷 未来	20:00-20:50 ZUMBA SAYAKA	20:10-21:00 シェイプアップエアロ 矢島 幹太	19:40-20:10 ビギナーエアロ 小野理恵		20:00 CLOSE
21時				21:10-22:00 ZUMBA 矢島 幹太	20:20-21:10 チャレンジステップ michiko		初心者の方でも安心して ご参加いただけます
22時							ステップ台・ヨガマットを 使用するクラスは 定員制となります
23時	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	GOLD'S GYM. 御殿場静岡 0550-70-0055