

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)		
9:30							9:30	
10:00							10:00	
10:30					ストレッチ 10:30~11:00 筑田	ストレッチ 10:30~11:00 宮崎	10:30	
11:00	ヨガ 11:00~11:45 佐田	ベリーダンス 11:00~11:45 KANAKO	スマイルエアロ 11:00~11:45 酒井	ピラティス 11:00~11:45 金村			11:00	
11:30					ZUMBA 11:30~12:15 ★~★★Rye	ボディパンプ45 11:30~12:15 ★~★★江藤	11:30	
12:00							12:00	
12:30	ZUMBA 12:15~13:00 ★~★★石丸	ボディパンプ30 12:15~12:45 ★~★★江藤	ZUMBA 12:30~13:15 AKIHIDE	スマイルSTEP 12:30~13:15 山北			12:30	
13:00					ボディパンプ30 12:45~13:15 ★~★★江藤	ボディコンバット45 12:45~13:30 ★~★★宮崎	13:00	
13:30		ボディコンバット30 13:15~13:45 ★~★★宮崎	★~★★				13:30	
14:00	コアトレ 13:30~14:00 宮崎		NEW CXWORX 13:45~14:15 ★~★★江藤	NEW コンディショニングストレッチ 13:45~14:15 筑田			14:00	
14:30		ストレッチ 14:15~14:45 宮崎			フリーウェイト入門 14:00~15:00 予約3名 天水		14:30	
15:00							15:00	
15:30	<p>新型コロナウイルス感染症対策の為、新様式での実施となります。 最大参加人数は20名となります。 大変ご迷惑をお掛けしますが ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。</p>							15:30
16:00							16:00	
16:30							16:30	
17:00						フリーウェイト入門 17:00~18:00 予約3名 天水	17:00	
17:30							17:30	
18:00							18:00	
18:30							18:30	
19:00		NEW ピラティス入門 19:00~19:30 石丸	CXWORX 19:00~19:30 ★~★★富岡	復活			19:00	
19:30	CXWORX 19:00~19:30 ★~★★江藤			SH'BAM 19:30~20:15 ★~★★佐藤			19:30	
20:00							20:00	
20:30	ボディパンプ45 20:00~20:45 ★~★★江藤	ZUMBA 20:00~20:45 ★~★★石丸	ボディコンバット45 20:00~20:45 ★~★★富岡				20:30	
21:00				NEW			21:00	
21:30				ボディコンバット30 20:45~21:15 ★~★★宮崎			21:30	
22:00							22:00	
22:30							22:30	
23:00						初心者でも安心して ご参加いただけます。	23:00	
23:30						スケジュールについて ご不明な点などございましたら、 お気軽にお問い合わせ下さい。	23:30	
0:00							0:00	

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認
 ください。http://www.gold

★の数がスタジオの強度目安となります。詳細はフロントにてお尋ねください。
 レンタルスタジオ（メンバー・ビジター利用可）についての詳細はフロントでお尋ね下さい。

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。