

	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 富岡	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		時間変更 ボディパンプ30 12:15~12:45 ★~★★江藤					12:00
12:30	ZUMBA 12:15~13:00 ★~★★石丸		ZUMBA 12:30~13:15 AKIHIDE	スマイルSTEP 12:30~13:15 山北			12:30
13:00		時間変更 ボディコンバット30 13:15~13:45 ★~★★宮崎			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 ★~★★富岡	13:00
13:30	コアトレ 13:30~14:00 宮崎		★~★★				13:30
14:00		NEW ストレッチ 14:15~14:45 宮崎	★~★★ コンディショニングストレッチ 13:45~14:15 筑田	NEW CXWORX 13:45~14:15 ★~★★富岡			14:00
14:30					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							17:00
17:30						フリーウェイト入門 17:00~18:00 予約3名 天水	17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30	CXWORX 19:00~19:30 ★~★★富岡	★~★★ コンディショニングストレッチ 19:00~19:30 筑田	CXWORX 19:00~19:30 ★~★★富岡				19:30
20:00				ボディコンバット45 19:30~20:15 ★~★★宮崎			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							21:00
21:30				CXWORX 20:45~21:15 ★~★★富岡			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。