

# GOLD'S GYM®

## SAPPORO ODORI



# 2021.7~STUDIO SCHEDULE

スタジオスケジュール

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	10:00 OPEN				第2金曜日は休館日		20:00 CLOSE
10:00							
30	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)
11:00							
30	11:00~12:00 グループセンチジー Group Century (SHO)	11:00~12:00 SALSATION Salsation (Joana)	11:00~12:00 STRONG NATION Strong Nation (IZUMI)	11:00~11:50 シェイプステップ Shape Step (後藤 香織)	11:00~11:50 ピラティス Pilates (野田 美香)	11:00~12:00 グループファイト Group Fight (IZUMI)	11:00~12:00 ZUMBA Zumba (Lisa)
12:00							
30	12:15~13:15 ベーシックヨガ Basic Yoga (渡邊 さよ)	12:15~13:15 グループファイト Group Fight (MIKA)	12:15~13:15 ピラティス Pilates (AZ)	12:05~13:05 ベリーダンス Belly Dance (モニーラ)	12:05~13:05 パワーヨガ Power Yoga (Nozomi)	12:15~13:15 バレトン Balletone (Sakina)	12:15~13:15 グループセンチジー Group Century (SHO)
13:00							
30	13:30~14:20 ZUMBA Zumba (Joana)	13:30~14:20 ファットバーナー Fat Burner (未亜)	13:30~14:20 バレトン スタンディングフロー Balletone Standing Flow (あなだ あやか)	13:20~14:20 エアロサーキット Aero Circuit (松岡 悦子)	13:20~14:20 SALSATION Salsation (三浦 香織)	13:30~14:30 ステップサーキット Step Circuit (松岡 悦子)	13:30~14:30 ラテンエアロ Latin Aero (野田 美香)
14:00							
30	14:35~15:25 ベーシックステップ Basic Step (AZ)	14:35~15:25 ZUMBA Zumba (比内 澄絵)	14:35~15:25 エアロローインパクト Aero Low Impact (フジオ)	14:35~15:25 ベーシックヨガ Basic Yoga (後藤 玲奈)	14:35~15:35 コンビネーションエアロ Combination Aero (藤田 拓也)	14:45~15:35 キックボクシング Kickboxing (フジオ)	14:45~15:45 ベーシックヨガ Basic Yoga (MAKI)
15:00							
30							
16:00							
30						15:50~16:40 エアロローインパクト Aero Low Impact (光安 裕子)	16:00~16:30 ゴールドシェイプ Gold's Shape(スタッフ)
17:00							
30						16:55~17:55 コアトレーニング ヨガ Core Training Yoga (MAKI)	16:45~17:45 リトモス Ritmos (三浦 香織)
18:00							
30	18:30~19:30 ベーシックヨガ Basic Yoga (CHIHIRO)	18:30~19:30 グループファイト Group Fight (IZUMI)	18:30~19:20 エアロローインパクト Aero Low Impact (kulala)	18:30~19:30 グループセンチジー Group Century (SHO)	18:30~19:15 ピラティス Pilates (西 ゆかり)	18:10~19:10 ベリーダンス Belly Dance (モニーラ)	
19:00							
30	19:45~20:45 コンビネーションエアロ Combination Aero (加藤 伸幸)	19:45~20:45 ZUMBA Zumba (Lisa)	19:35~20:35 エアロ LOW&HIGH Aero Low & High (西 ゆかり)	19:45~20:45 ファットバーナー Fat Burner (未亜)	19:30~20:30 SALSATION Salsation (Megu)		
20:00							
30	21:00~22:00 リトモス Ritmos (kulala)	21:00~22:00 HIPHOP Hiphop (YUINO)	20:50~21:50 ピラティス パワー&フロー Pilates Power & Flow (AZ)	21:00~21:45 グループファイト Group Fight (MIKA)	20:45~21:45 STRONG NATION Strong Nation (IZUMI)		
21:00							
30							
22:00							
30							

毎月200本以上の  
スタジオプログラム!

モバイル  
からも簡単  
アクセス!



スケジュールは  
変更する場合がございます!

### 【スタジオプログラム参加のルール】

祝日は、特別スケジュールとなります。※2週間前より、館内掲示にてお知らせします。

### POINT

- ★場所取りはご遠慮ください。
- ★安全管理の為、レッスン開始5分以上経ってからの途中入場はご遠慮ください。
- ★体調が悪い時には、レッスンへの参加をお控えください。

- ★レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。
- ★スタジオ内では携帯電話の使用・撮影はご遠慮ください。
- ★運動効果を上げるためにも、スタジオにお水とタオルを持ってご参加ください。