

|       | 月 (MON)   | 火 (TUE)   | 水 (WED)  | 木 (THU)  | 金 (FRI)   | 土 (SAT)  | 日 (SUN)   |       |             |
|-------|---|---|--|--|---|--|---|-------|-------------|
|       | スタジオ  | スタジオ  | スタジオ   | スタジオ   | スタジオ  | スタジオ   | スタジオ  |       |             |
| 7:00  | 7:00 OPEN<br>(第3月曜日は休館日)                                    | 7:00 OPEN   | 7:00 OPEN  | 7:00 OPEN  | 7:00 OPEN   | 7:00 OPEN  | 9:00 OPEN   | 7:00  |             |
| 8:00  |   |   |  |  |   |  |   |       | 8:00        |
| 9:00  |   |   |  |  |   |  |   |       | 9:00        |
| 10:00 |   |   |  |  |   |  |   |       | 10:00       |
| 11:00 | ZUMBA (初・中級)<br>10:00~10:45<br>☆☆ 上村                        | ヨガ (上級)<br>10:00~11:00<br>☆☆ Kayoko                       | ショートステップ (初・中級)<br>10:00~10:30/安部                  | しなやか美Body<br>10:15~11:00<br>☆☆ 松葉 (初級)                       | ボディコンディショニング<br>10:00~10:45 (中級)<br>☆☆ 井口                 | Functional Training<br>10:00~10:45<br>☆☆ 甲斐 (中級) |   | 11:00 |             |
| 12:00 | 瞑想ヒーリングヨガ (初心者~上級者)<br>11:00~12:00<br>☆☆ ゆき                 | ステップ (初級)<br>11:15~12:00<br>☆☆ 山元(定員17名)                  | テクニカルエアロ (上級テクニカル)<br>10:40~11:25<br>☆☆☆☆ 安部       | ZUMBA<br>11:15~12:00<br>☆☆ Haiji (初・中級)                      | JSA (初心者~上級者)<br>11:00~11:45<br>☆☆ 磯貝                     | SALSATION<br>11:00~12:00<br>☆☆ Kyosuke           | 初級ステップ (初・中級)<br>11:30~12:15<br>☆☆ 松江(定員17名)  | 12:00 |             |
| 13:00 | DemoLesson (初・中級)<br>SALSATION<br>12:15~13:00<br>☆☆ Kyosuke | エアロ (中級)<br>12:15~13:00<br>☆☆ 坂井                          | フォームローラー (初心者~上級者)<br>11:35~12:20<br>☆☆ ちひろ(定員16名) | STRONG Nation™<br>12:15~13:00<br>☆☆ RIE (初・中級)               | Bodyサーキット<br>12:00~12:45 (中級)<br>☆☆ 上園                    | シェイプマージナル (初・中級)<br>12:15~13:00<br>☆☆ 荒川 NEW     | ZUMBA (初・中級)<br>12:30~13:15<br>☆☆ YUKI  | 13:00 |             |
| 14:00 |   | ピラティス (初・中級)<br>13:15~14:15<br>☆☆ 青木                      | 整体タイ式ヨガ (中級)<br>13:30~14:30<br>☆☆ 上園               | ヨガ (初級)<br>13:15~14:15<br>☆☆ MIHO                            | HIP HOP (初級)<br>13:00~13:45<br>☆☆ Jun                     | ステップ (初・中級)<br>13:15~14:00<br>☆☆ 山元(定員17名)       | エアロ (中級)<br>13:30~14:15<br>☆☆ AYA   | 14:00 |             |
| 15:00 |   | LesMills Program<br>14:30~15:00/STAFF (中級)<br>☆☆☆☆        |  |  |   | バレトン (初級)<br>14:15~15:00<br>☆☆ 荒川                | ピラティス&ストレッチ<br>14:30~15:15<br>☆☆ AYA (初級)   | 15:00 |             |
| 16:00 |   | 第一・三週は<br>BODY COMBAT<br>第二・四週は<br>BODY PUMP              |  | 有料スクール<br>Hip Hop リトルキッズ<br>16:00~17:00<br>avex dance master |   | ZUMBA (初・中級)<br>15:15~16:00<br>☆☆ 荒川             |   | 16:00 |             |
| 17:00 |   |   |  |  |   | ヨガ (初級)<br>16:15~17:15<br>☆☆ AYA                 |   | 17:00 |             |
| 18:00 |   |   |  | 有料スクール<br>K-POP<br>17:30~18:30<br>avex dance master          | 有料スクール<br>Hip Hop キッズ<br>17:30~18:30<br>avex dance master |  | ReeJAM (初・中級)<br>17:30~18:15<br>☆☆ 片山   |       | 18:00       |
| 19:00 |   |   |  |  |   |  | <LesMills Program><br>隔週にてBODY COMBAT、BODY PUMP<br>を下記の日程で開催致します。<br>【スケジュール】<br>第一・三週の火曜日 (奇数週)<br>BODY COMBAT<br>第二・四週の火曜日 (偶数週)<br>BODY PUMP |       | 19:00       |
| 20:00 | エアロ (初・中級)<br>19:15~20:00<br>☆☆ 山元                          | Stretch-eze® (中級)<br>ピラティス<br>19:15~20:00<br>☆☆ ゆうこ(定員8名) | ステップ (初級)<br>19:15~20:00<br>☆☆ 山元(定員17名)           | BODY COMBAT (中級)<br>19:15~19:45/STAFF<br>☆☆☆☆                | (初心者~上級者)<br>癒しヨガ<br>19:15~20:15<br>☆☆ ゆき                 |  |   |       | 20:00       |
| 21:00 | ヨガ (初級)<br>20:15~21:15<br>☆☆ MASAKO                         | エアロ (上級)<br>20:15~21:00<br>☆☆ 後藤                          | ZUMBA (初・中級)<br>20:15~21:00<br>☆☆ 東 (時間変更)         | 初級ステップ<br>20:00~20:45<br>☆☆ 松江 (初・中級)                        | BODY PUMP (中級)<br>20:30~21:00/STAFF<br>☆☆☆☆ (時間変更)        |  |   |       | 21:00       |
| 22:00 |   | NEW HIP HOP (初・中級)<br>21:15~22:00<br>☆☆ 森山 (時間変更)         |  | ヨガ (初級)<br>21:00~22:00<br>☆☆ Kayoko                          |   |  |   |       | 21:00 CLOSE |
| 23:00 |   |   |  |  |   |  | 22:00 CLOSE<br><br>初心者でも安心して<br>ご参加いただけます。<br>ゴールドジム熊本East<br>096-213-3311  | 23:00 |             |
|       | 23:00 CLOSE   | 23:00 CLOSE   | 23:00 CLOSE  | 23:00 CLOSE  | 23:00 CLOSE   |  |   |       |             |
|       |   |   |  |  |   |  |   |       |             |
|       |   |   |  |  |   |  |   |       |             |

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。

|       |     |              |        |
|-------|-----|--------------|--------|
| アクティブ | ダンス | コンディショニング・調整 | 有料スクール |
|-------|-----|--------------|--------|

公式LINEにて代行情報やお得な情報をお配信しますので是非お友達登録をお願いします♪

