

	12/22 月 (MON)	12/23 火 (TUE)	12/24 水 (WED)	12/25 木 (THU)	12/26 金 (FRI)	12/27 土 (SAT)	12/28 日 (SUN)	
7:00	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
	5:30 OPEN	5:30 OPEN	5:30 OPEN	5:30 OPEN	5:30 OPEN	5:30 OPEN	5:30 OPEN	
8:00								8:00
9:00		ZUMBA クリスマススペシャル 9:00～9:45 東IR(定員26名)						9:00
10:00	① ZUMBA (初・中級) 10:00～10:45 ★上村(定員28名)	⑧ ビューティーパワーヨガ 10:00～11:00 ☆☆Kayoko	⑮ ショートステップ(初・中級) 10:00～10:30/安部 (定員19名)	②② しなやか美Body 10:15～11:00 ★松葉(初級)	②⑧ ボディコンディショニング 10:00～10:45 ☆☆井口(中級)	③④ Functional Training 10:00～10:45 ☆☆甲斐(定員20名)(中級)		10:00
11:00	② 瞑想ヒーリングヨガ (初心者～上級者) 11:00～12:00 ★ゆき	⑨ ステップ(初級) 11:15～12:00 ★山元(定員19名)	①⑥ テクニカルエアロ (上級・テクニカル) 10:40～11:25 ☆☆☆☆安部	②③ DemoLesson(初・中級) SALSATION 11:15～12:00 ☆☆Haiii(定員26名)	②⑨ JSA (初心者～上級者) 11:00～11:45 ★磯貝(定員19名)	③⑤ SALSATION 11:00～12:00 ☆☆Kyosuke(定員28名)	年末スペシャル ④② エアロ 75 (初・中級) 11:00～12:15 ☆☆松江(定員19名)	11:00
12:00	③ DemoLesson SALSATION 12:15～13:15 ★Kyosuke(定員28名)	⑩ オリジナルエアロ(中級) 12:15～13:00 ☆☆坂井	①⑦ フォームローラー (初心者～上級者) 11:35～12:20 ☆☆ちひろ(定員23名)	②④ STRONG Nation™ 12:15～13:00 ☆☆RIE(初級)	③⑩ はじめてエアロ(初級) 12:00～12:45 ★野田(定員25名)	③⑥ パレトン(初・中級) 12:15～13:00 ☆☆荒川	④③ 身体をととのえる (初心者) 12:30～13:15 ★野田	12:00
13:00		⑪ クリスマス(初・中級) スペシャルレッスン75 13:15～14:30 ☆☆青木(定員20名)	①⑨ 整体ヨガ + 美ボディ 13:30～14:45 ★上園	②⑤ ZUMBA(初・中級) 13:15～14:15 ★上村(定員28名)	DISCO PARTY DAOCE lesson 13:00～14:00 ★Jun(定員26名)(初級)	③⑦ ステップ(初・中級) 13:15～14:00 ★山元(定員19名)		13:00
14:00	⑤ ヨガ(初級) 14:00～15:00 ★MIHO							14:00
15:00						③⑧ 荒川スペシャル75 14:15～15:30 ★荒川(定員26名)	年末スペシャルヨガ 14:45～15:45 ★ゆき	15:00
16:00								16:00
17:00						④⑩ ローテーション プログラム① 16:15～17:15	④④ ピラティス 16:00～17:00 ★青木(定員20名)	17:00
18:00						中級エアロ 17:30～18:30 ★山元		18:00
19:00						年末特別ステップ 18:45～19:45 ★安部		19:00
20:00	⑥ エアロ(初・中級) 19:15～20:00 ☆☆山元	⑫ Stretch-eze® (初・中級) ピラティス 19:15～20:00 ★ゆうこ(定員13名)	②⑩ クリスマス特別(初級) 初級エアロ 50 19:10～20:00 ★山元(定員19名)	②⑥ BODY COMBAT 19:15～19:45/STAFF ☆☆☆☆(定員20名)(中級)	③② ほぐしストレッチヨガ (初心者～上級者) 19:15～20:15 ★ゆき			20:00
21:00	⑦ デトックスヨガ (初級) 20:15～21:30 ★MASAKO	⑬ エアロ(上級) 20:15～21:00 ☆☆後藤	クリスマススペシャル ②① ZUMBA 60(初・中級) 20:15～21:15 ☆☆東(定員26名)	クリスマススペシャル ②⑦ ステップ 60(上級) 20:00～21:00 ★松江(定員19名)	特別クリスマス ③③ エアロ 60(中級) 20:30～21:30 ☆☆村上			21:00
22:00		⑭ クリスマススペシャル (初・中級) 21:15～22:15 ★森山(定員26名)					21:00 CLOSE	22:00
23:00							定員数未表記の プログラムは全て 定員23名となります。 左上の番号はプログラムの 通し番号となっております。 初心者でも安心して ご参加いただけます。 ゴールドジム熊本East 096-213-3311	23:00
	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	22:00 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。

ヨガ	コンディショニング・調整
アクティブ	ダンス
	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ていますので是非お友達登録をお願いします♪

