GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 熊本East 2026年5年

	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
	5:30 OPEN（第3月曜日は休館日）	5:30 OPEN	5:30 OPEN	5:30 OPEN	5:30 OPEN	5:30 OPEN	5:30 OPEN
7:00							㊷ ローテーション プログラム② 10:15～11:15
8:00	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〈上級〉	⑮ ショートステップ〈初・中級〉 10:00～10:30/安部（定員19名） ☆☆	㉓ しなやか美Body 10:15～11:00 ☆ 松葉〈初級〉	㉙ ボディコンディショニング 10:00～10:45 ☆☆ 井口〈中級〉	㉟ Functional Training 10:00～10:45 ☆ 甲斐(定員20名)〈中級〉	㊸ ステップ〈初中級〉 11:30～12:15 ☆松江(定員19名)
9:00	② 呼吸と瞑想ヨガ〈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	㉔ DemoLesson〈初中級〉 SALSATION 11:15～12:00 ☆Haiji(定員26名)	㉚ 関節リセット(JSA)〈初心者～上級者〉 11:00～11:45 ☆ 礒貝(定員19名)	㊱〈初中級〉 SALSATION 11:00～12:00 ☆☆Kyosuke(定員28名)	㊹ 身体をととのえる〈初心者〉 12:30～13:15 ☆ 野田
10:00	③ DemoLesson〈初中級〉 SALSATION 12:15～13:00 ☆☆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)	㉕ STRONG Nation™ 12:15～13:00 ☆☆☆ RIE〈初中級〉	㉛ 初級エアロ〈初級〉 12:00～12:45 ☆ 野田(定員25名)	㊲ シェイプマーシャル〈初中級〉 12:15～13:00 ☆☆ 荒川	
11:00	④ GGX〈初中級〉 13:15～13:45/STAFF ☆☆	⑪ ピラティス〈初中級〉 13:15～14:15 ☆ 青木(定員20名)	⑱ Stretch-eze® ピラティス〈初中級〉 12:30～13:15 ☆ ゆうこ(定員13名)	㉖ ZUMBA〈初中級〉 13:15～14:00 ☆ 上村(定員28名)	㉜ HIP HOP〈初級〉 13:00～13:45 ☆ Jun(定員26名)	㊳ ステップ〈初中級〉 13:15～14:00 ☆ 山元(定員19名)	
12:00			⑲ 整体タイ式ヨガ〈中級〉 13:30～14:30 ☆ 上園			㊴ バレトン〈初級〉 14:15～15:00 ☆ 荒川(定員26名)	
13:00						㊵ ZUMBA〈初中級〉 15:15～16:00 ☆ 荒川(定員26名)	
14:00						㊶ ローテーション プログラム① 16:15～17:15	
15:00							
16:00	⑤ エアロ〈初中級〉 19:15～20:00 ☆☆ 山元	⑫ Stretch-eze® ピラティス〈初中級〉 19:15～20:00 ☆ ゆうこ(定員13名)	⑳ ステップ〈初級〉 19:15～20:00 ☆ 山元(定員19名)	㉗ BODY COMBAT 19:15～19:45/STAFF（定員20名）〈中級〉 ☆☆☆	㉝〈初心者～上級者〉 ほぐしストレッチヨガ 19:15～20:15 ☆ ゆき		
17:00	⑥ デトックスヨガ〈初級〉 20:15～21:15 ☆ MASAKO	⑬ エアロ〈初中級〉 20:15～21:00 ☆☆ 日奈子	㉑ ZUMBA〈初中級〉 20:15～21:00 ☆☆ 東(定員26名)	㉘ パラエティステップ〈上級〉 20:00～20:45 ☆ 松江(定員19名)	㉞ エアロ〈中級〉 20:30～21:15 ☆☆ 村上		
18:00		⑭ HIP HOP〈初中級〉 21:15～22:00 ☆☆ 森山(定員26名)					21:00 CLOSE
19:00							
20:00							
21:00							
22:00						22:00 CLOSE	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		

2026 5月 ローテーション プログラム

5/2 SAT	ピラティス 16:15-17:15（60分） 担当：ゆうこ 先生	5/3 SUN	ヨガ 10:15-11:15（60分） 担当：ゆき 先生
5/9 SAT	ベーシックヨガ 16:15-17:15（60分） 担当：MASAKO 先生	5/10 SUN	ピラティス 10:15-11:15（60分） 担当：青木 先生
5/16 SAT	ストレッチポール ピラティス 16:15-17:15（60分） 担当：ゆうこ 先生	5/17 SUN	ピラティス 10:15-11:15（60分） 担当：青木 先生
5/23 SAT	ヨガ 16:15-17:15（60分） 担当：ゆき先生	5/24 SUN	エアロ 10:15-11:15（60分） 担当：AO 先生
5/30 SAT	エアロ(上級) 16:15-17:15（50分） 担当：後藤先生	5/31 SUN	エアロ 10:15-11:15（60分） 担当：松江 先生

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 お配信してますので 是非お友達登録お願いします♪