

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	
	7:00 OPEN (第3月曜日は休館日)		7 : 00 OPEN		7 : 00 OPEN		7 : 00 OPEN		7 : 00 OPEN		7 : 00 OPEN		7 : 00 OPEN		
7:00															
			 ラチオ体操 7:30-7:50 GGスタッフ		 モーニングストレッチ 7:30-7:50 GGスタッフ				 モーニングストレッチ 7:30-7:50 GGスタッフ		 ラチオ体操 7:30-7:50 GGスタッフ				
8:00	スタジオ整理券配布について レッスンのスタートの 1時間前からフロントにて 配布いたします。														
9:00															
								 ヨガ 8:00-8:45 SEIHO				有料スクール			
10:00															
	オリジナル ステップ50 10:00-10:50 MASARU	 ルーシーダットン 10:00-10:45 イモト	 エアロ50 10:00-10:50 工藤 兼一				 ヨガ 10:00-10:50 かおる	 ビギナーエアロ45 10:00-10:45 粕谷 由美	 コンディショニング ストレッチ 10:00-10:50 柴田 江里子	 オリジナルエアロ50 10:00-10:50 相原 萌絵	 呼吸する筋膜リリース & ストレッチ 10:10-10:50 石田 沙瑛子		biima kids スクール 8:00-13 : 00	 エアロ45 10:20-11:05 城谷 崇仁	
11:00															
	 ZUMBA 11:10-12:10 米本 由美	 有料クラス 有料 1,320円 HULA基礎レッスン 11:10-12:00 畠山 千穂		 ヨガ 11:10-12:10 Natty		 ZUMBA 10:30-11:30 Nao		 スタジオ変更	 スタジオ変更					 整理券/45 Webなし	
12:00															
		 当日申込 25名迄		 整理券/25 Webなし		 ビート&キックス 12:00-12:45 渡沼 紗智子		 GGX ビューティー ストレッチ 11:10-12:10 まり	 ピラティス 11:00-12:00 柴田 江里子	 ベリーダンス 11:00-12:00 なを	 バレエ 11:10-12:10 石田 沙瑛子	 フロアバレエ 10:30-11:00 小山田 浩子		 ヨガ 11:30-12:30 SEIHO	
13:00															
	 HULA(フラ) 12:30-13:30 畠山 千穂		 ZUMBA 12:30-13:30 ブレンダ リエ				 ダンスベーシック 13:00-14:00 RYO		 ヨガ 13 : 00-14 : 00 金子 麗子	 SALSATION® 12:30-13:30 高橋 佳希	 ヨガ 12 : 30-13 : 30 鈴木 峰子	 骨盤矯正 12:20-12:50 小山田 浩子		 エアロ40 13:15-13:55 足立 晃子	
14:00		 GGX ストレッチボール 13:50-14:10		 GGX ストレッチボール 13:50-14:10											
	 ヨガ 14:00-15:00 SEIHO		 ヒップアップ & コンディショニング 13:45-14:45 ブレンダ リエ		 FREE		 アクティブ ボディトレーニング 14:15-15:15 こぐれ ななこ		 有料クラス 有料 1,300円 JAZZセッション KENSHI 14:30-15:15 (第1・3週目)		 バランス コーディネーション 13:50-14:30 高橋 佳希		 ZUMBA 13:10-13:55 UDA		 整理券/25 Webなし 8/1~
15:00	 整理券/45 Webなし														
		 FREE		 セルフヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間		 ヨガ 15:30-16:30 かおる									
16:00															
											 太極拳 15:30-16:30 竹内 神奈子		 ZUMBA 15:25-16:10 米本 由美		 有料スクール
17:00															
18:00															
19:00															
	 Ree Jam 19:00-19:45 ブレンダ リエ	 ピラティス30 19:15-19:45 古谷 幸子	 マーシャルキック 19:15-20:00 かおる			 ボクササイズ 19:15-20:15 ROKU									
20:00															
	 バレエ 初級 20:00-21:00 古谷 幸子														
21:00															
		 GGX ストレッチボール 21:40-22:00													
22:00															
		 FREE													
23:00															
											</				

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.goldsgym.jp>
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。



明日の元気
未来の健康！
詳しくはこちら！

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