

	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																										
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		 フロアバレエ 10:30-11:00 小山田 浩子	 エアロ45 10:20-11:05 城谷 崇仁												
11:00		 有料クラス		 ZUMBA 10:30-11:30 Nao										 整理券/45 Webなし												
	 ZUMBA 11:10-12:10 米本 由美	有料 1,320円 HULA基礎レッスン 11:10-12:00 畠山 千穂	SOUL DANCE 11:10-12:10 澤本 貴史	 ヨガ 11:10-12:10 Natty		 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	 kara		 バレエ入門 11:20-12:10 小山田 浩子	 ヨガ 11:30-12:30 SEIHO												
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			 ダンサーズ ストレッチ 12:15-12:45 KENSHI	 有料クラス 有料1,100円 ベリーダンス 12:05-12:50 なを	 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	 オリジナル ステップ60 11:25-12:25 城谷 崇仁												
	 HULA(フラ) 12:30-13:30 畠山 千穂		 ZUMBA 12:30-13:30 ブレンダ リエ						 ヨガ 13 : 00-14 : 00 金子 麗子		 ZUMBA 13:10-13:55 UDA		 エアロ40 13:15-13:55 足立 晃子	 整理券/25 Webなし 8/1~												
13:00		 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		 ダンスベーシック 13:00-14:00 RYO		 JAZZ 13:05-14:05 KENSHI		 バランス コーディネーション 13:50-14:30 高橋 佳希		 ラテンエアロ 14:15-15:05 長島 弓恵		 エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子												
14:00	 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	 NEW !! ボディ コンディショニング 14:15-15:15 Naoya			 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)			 太極拳 15:30-16:30 竹内 神奈子	 筋膜リリース & ストレッチ 14:10-14:55 UDA		 セルフヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間												
15:00	整理券/45 Webなし					 ヨガ 15:30-16:30 かおる						 ZUMBA 15:25-16:10 米本 由美		 セルフヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間												
		FREE		セルフヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間							 美尻&ピラティス 16 : 30-17:30 kei		 セルフヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間													
16:00																										
17:00		セルフヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間																								
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		 エアロ45 19:00-19:45 清水 幸子		 avin Dance Master 19:15-20:15 山下 聡志	 avin Dance Master 19:15-20:15 山下 聡志	 有料クラス 有料 1,650円 コンディショニング コア 廣瀬 充宣 19:00-20:00 (第2・4週目)														
20:00	 バレエ 初級 20:00-21:00 古谷 幸子											当日申込 15名迄														
21:00																										
22:00		 GGX ストレッチボール 21:40-22:00									 GGX ストレッチボール 21:40-22:00															
		FREE									FREE															
23:00		セルフヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間									セルフヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間															

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。

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
-------	-----	--------------	----	--------



明日の元気
未来の健康！
詳しくはこちら！