

	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	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		
7:30			ラテオ体操 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		ラテオ体操 7:30-7:50 GGスタッフ				
8:00							ヨガ 8:00-8:45 SEIHO					有料スクール			
9:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <b>スタジオ整理券配布について</b>                      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。                 </div>														
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	スタートエアロ40 10:00-10:40 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	やさしいピラティス 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 1,320円 HULA基礎レッスン 11:10-12:00 畠山 千種 当日申込 25名迄	SOUL DANCE 11:10-12:10 澤本 貴史	ヨガ 11:10-12:10 Natty	ZUMBA 10:30-11:30 Nao	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	フロアバレエ 10:30-11:00 小山田 浩子		整理券/45 Webなし	ヨガ 11:30-12:30 SEIHO	
12:00	HULA(フラ) 12:30-13:30 畠山 千種	GGX ストレッチボール 13:50-14:10	ZUMBA 12:30-13:30 ブレンダ リエ	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	ダンサーズ ストレッチ 12:15-12:45 KENSHI	有料クラス 1,100円 ベリーダンス 12:05-12:50 なを 当日申込 25名迄	有料クラス 1,100円 ベリーダンス 12:05-12:50 なを 当日申込 25名迄	SALSATION® 12:30-13:30 高橋 佳希	ヨガ 12:30-13:30 鈴木 峰子	バレエ入門 11:20-12:10 小山田 浩子		オリジナル ステップ60 11:25-12:25 城谷 崇仁	整理券/25 Webなし 8/1~	
13:00	GGX ストレッチボール 13:50-14:10	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	ボディ コンディショニング 14:15-15:15 Naoya	ダンスベーシック 13:00-14:00 RYO	JAZZ 13:05-14:05 KENSHI	ヨガ 13:00-14:00 金子 麗子	ヨガ 13:00-14:00 金子 麗子	バランス コーディネーション 13:50-14:30 高橋 佳希		調整中		調整中	エアロ40 13:15-13:55 足立 晃子	
14:00	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間
15:00	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間
16:00	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間
17:00	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間
18:00	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間
19:00	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間
20:00	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間
21:00	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間
22:00	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間
23:00	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間
	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	20:00 CLOSE

初心者でも安心してご参加いただけます。  
 動的レッスン 人数制限があります。  
 静的レッスン 1m以上の間隔を保ち参加してください。  
 整理券配布レッスン WEB整理券あり/なしで配布時刻が異なります。  
※WEB整理券のレッスン  
WEB整理券配布: レッスン24h前~  
整理券配布: レッスン2h前~  
※店舗整理券のみはレッスン  
整理券配布: レッスン1h前~

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!