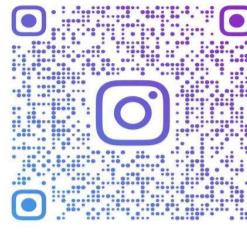




2026年1月～スタジオタイムスケジュール



1213

月	火	水	木	金	土	日
GOLD'S GYM HAKODATE						
10:30-11:30 ビギナーズヨガ 数馬	10:30-11:30 モーニングヨガ 畠山	10:30-11:30 バレトン ソールシンセシス 山本	10:30-11:30 中医養生ヨガ 数馬	10:30-11:00 ストレッチポールエクササイズ 佐々木(定員25名)	10:30-11:30 ファットバーン エクストリーム 日野	10:45-11:30 レズミルズダンス バーチャル
11:45-12:45 ボディコンバット 相場	11:45-12:45 ZUMBA 松浦	11:45-12:45 肩こり改善ヨガ 数馬	11:45-12:30 ベーシックステップ 佐々木	11:15-12:00 ピラティス 佐々木	12:00-12:45 レズミルズピラティス tomo	11:45-12:45 ダイエットヨガ 数馬
13:00-13:30 レズミルズコア 相場	13:00-14:00 YOGA 久保	13:00-14:00 ボディパンプ 相場	12:45-13:45 シェイプエアロ AYA	12:15-13:15 ベーシックエアロ 蛯沢	13:00-14:00 レズミルズ ウェークリー tomo	13:00-14:00 ボディコンバット tomo
13:45-14:45 奇数週:HIP-HOP 偶数週:SOULダンス Rion	14:20-14:50 RPM30(予約制) 平田	14:15-15:00 レズミルズダンス 高橋	14:00-14:45 レズミルズピラティス 長岐	14:30-15:15 ボディパンプ45 バーチャル	14:15-15:15 レズミルズ ウェークリー 相場	14:15-15:15 ボディバランス tomo
15:00-16:00 ヨガ tomo	15:10-16:10 ボディバランス tomo	15:30-16:30 ボディバランス バーチャル	15:00-15:45 ボディコンバット45 バーチャル	15:20-16:20 ボディバランス バーチャル	15:30-16:00 レズミルズGRIT 平田	15:30-16:15 レズミルズダンス 高橋
16:15-17:15 ボディバランス バーチャル	16:20-17:05 ボディコンバット45 バーチャル	16:35-17:05 ボディコンバット30 バーチャル	16:00-16:50 RPM バーチャル	16:25-17:10 ボディコンバット45 バーチャル	16:15-17:15 ヨガ tomo	16:30-17:00 GRIT カーディオ バーチャル
17:25-18:10 ボディコンバット45 バーチャル	17:40-18:25 レズミルズピラティス tomo	17:30-18:15 レズミルズSHAPES 平田	17:10-18:10 ボディコンバット バーチャル	17:20-17:50 レズミルズコア30 バーチャル	17:30-18:30 ボディパンプ バーチャル	17:10-18:10 ボディパンプ バーチャル
18:30-19:15 ボディアタック45 高橋	18:40-19:40 ボディコンバット 相場	18:40-19:25 RPM(予約制) 平田	18:30-19:30 ボディジャム tomo	18:00-18:30 GRITアスレチック バーチャル	土曜13:00～レズミルズウェークリー(tomo)	
19:30-20:30 ボディパンプ 相場		19:45-20:45 ZUMBA 西村	19:45-20:45 ボディパンプ バーチャル	18:50-19:20 レズミルズGRIT 平田	3日休館日	10日ボディコンバット
20:45-21:45 季節の陰陽ヨガ 川端	21:00-21:45 HIP-HOP Rion	21:00-22:00 ボディパンプ バーチャル	21:00-22:00 リフレッシュヨガ 山本	19:40-20:40 ボディコンバット 相場	17日ボディバランス 31日レズミルズダンス	24日ボディジャム
				21:00-22:00 RPM60(予約制) 相場	3日休館日 17日ボディアタック 31日ボディパンプヘビー	10日RPM60 24日レズミルズコア45(新曲)
					RPMのご予約は店頭にて12/27から(先着) ボディパンプヘビーのご予約は店頭にて12/27から(先着)	

GRIT(金)18:50～	9日 ストレングス	16日 カーディオ	23日 ストレングス	30日 アスレチック	
GRIT(土)15:30～	10日 カーディオ	17日 アスレチック	24日 ストレングス	31日 カーディオ	