

月	火	水	木	金	土	日
7:00 スタジオ 溶岩浴 税込 550円	スタジオ 溶岩浴 税込 550円	スタジオ 溶岩浴 税込 550円	スタジオ 溶岩浴 税込 550円	スタジオ 溶岩浴 税込 550円	スタジオ 溶岩浴 税込 550円	スタジオ 溶岩浴 税込 550円
8:00 安全面を考慮して、当面の間定員25名の予約制 (当日店頭受付、Web受付)とします。 また、できる限りのマスク着用をお願い致します。					初心者向け 筋トレ向け ゆったり系 発散向け 中級者向け お楽しみ	月2 整理券 New 月2回のプログラムとなります。 整理券が必要となります。 新しいプログラム
9:00					休館日 10月18日	スタジオ 溶岩浴 9:00
10:00						10:00 ※入退室 10分前後
11:00 MEGA DANZ® 11:00 ~ 11:45 Hidefumi	バレトン 11:00 ~ 11:45 三浦りさ	初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 吉廣 まや ★	Hatha YOGA 11:00 ~ 12:00 Shoko	初級 STEP 11:00 ~ 11:45 都築 あい ★	朝のストレッチ 11:00 ~ 11:45 尾下 ともみ	お楽しみ Sunday MORNING 11:00 ~ 11:45 溶岩浴 プログラム 10月10日 YOGA Shoko 11:00~11:45 10月24日 YOGA Maho 11:00
12:00 ダンベル&バーベルEX 12:00 ~ 12:45 塙本 ひでふみ	RITMOS® 12:00 ~ 12:45 Lisa	Hatha YOGA 12:00 ~ 13:00 Miho	GROUP FIGHT 12:15~13:00 Yuko	MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Ai	スロー-AEROBICS 12:00 ~ 12:45 尾下 ともみ ★	RITMOS® 12:00 ~ 12:45 10月10日 Natsumi 10月24日 Lisa 12:00
13:00 初級 AEROBICS 13:00 ~ 13:45 塙本 ひでふみ	GROUP FIGHT 13:00~13:45 Rina	バレトン 13:15 ~14:00 永岡 みほ	Belly Dance 13:15 ~ 14:00 Tomomi	ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Maho	GROUP FIGHT 13:00 ~ 13:45 Rina	Vinyasa YOGA 13:00 ~ 14:00 Maho 月2 10月3日 10月24日 13:00
14:00 Pilates Method 14:00 ~ 14:45 Yukino	アイアンガーヨガ 14:00 ~ 15:00 Yasuko	GROUP FIGHT 14:15~15:00 Takuma	ZUMBA® 14:15 ~ 15:00 Yuko	Vinyasa YOGA 14:00 ~ 15:00 Maho	バーベルエクササイズ 14:00 ~ 14:45 滝口 よしひこ	MOSSA PROGRAM group fight 14:15 ~ 15:15 10月3日 Rina 10月10日 Takuma 10月17日 Rina 10月24日 Takuma 14:00
15:00	定員6名 Hatha YOGA 15:15~16:00 Shoko				Vinyasa YOGA 15:00 ~ 16:00 Maho 月2 10月9日 10月23日 15:00	バレトン 15:30 ~16:15 田中 まほ 月2 10月3日 10月24日 16:00
16:00		※入退室 10分前後				
17:00						
18:00	レノファ山口FC チアダンススクール オレンジポップコーン 17:45 ~ 19:15					
19:00 Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Shoko	チューブ&腹筋EX 19:15 ~ 20:00 尾下 ともみ	バレトン 19:25 ~ 20:10 三浦りさ	初級 AEROBICS 19:15 ~ 20:00 塙本 ひでふみ	GROUP FIGHT 19:20~20:05 Rina	お楽しみ Saturday NIGHT 18:30 ~ 19:15	お楽しみ Sunday NIGHT 19:00 ~ 19:45 19:00
20:00 中級 STEP 20:15 ~ 21:00 吉廣 まや ★★	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Ai	ZUMBA® 20:20 ~ 21:05 Miyuki	リラクゼーション ストレッチ 20:00~20:45 Tomomi	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	脂肪燃焼 AEROBICS 20:20 ~ 21:05 三浦りさ ★★	10月3日 入門STEP 滝口 よしひこ 10月10日 入門STEP 滝口 よしひこ 10月17日 入門STEP 滝口 よしひこ 10月24日 MEGA DANZ Ai 10月31日 ZUMBA Hidefumi 20:00
21:00	J-POP AERO 21:15 ~ 22:00 都築 あい ★	GROUP FIGHT 21:15~22:00 Takuma	ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塙本 ひでふみ	RITMOS® 21:20 ~ 22:05 Lisa	注) 時間変更 脂肪燃焼 AEROBICS 20:20 ~ 21:05 三浦りさ ★★	注) 時間変更 RITMOS® 21:20 ~ 22:05 Lisa
22:00	月2 10月11日 10月25日		※入退室 10分前後			

1. レッスン開始10分以降のご入場は、安全性の観点から、ご遠慮いただく場合がございます。

2. スケジュールと担当者を変更する場合があります。

3. 溶岩浴レッスン（税込550円/回）中は、レッスンご参加のお客さま限定のご利用となります。

溶岩浴レッスンのない時間帯は、溶岩浴ルーム（税込550円/回）としてご利用ください。

4. ★ の数が少ないレッスンほど、初めての方でも、安心して楽しくご参加いただけます。

5. レッスンのジャンル分類は、以下のようにカラーリングしております。

スゴクイイジム
0836-59-1146

宇部市東岐波1569-1

【営業時間】月～土 7:00～23:00

日・祝日 9:00～20:00

【休館日】第3月曜日 【駐車場約1,200台収容】

受付スタッフ
&トレーナー
募集中!!

www.goldsgym.jp

ゴールドジム 検索





お楽しみ SATURDAY NIGHT



日付	時間		担当
10月2日	18:30～19:15	GROUP FIGHT	Takuma
10月9日	18:30～19:15	バレトン	田中 まほ
10月16日	18:30～19:15	ZUMBA	Lisa
10月23日	18:30～19:15	MEGA DANZ	Ai
10月30日	18:30～19:15	MEGA DANZ	Ai



お楽しみ SUNDAY



10月3日	11:00～11:45	J-POP AEROBICS	都築あい
10月10日	11:00～11:45	初級AEROBICS	糸瀬なつみ
10月17日	11:00～11:45	バレトン	田中 まほ
10月24日	11:00～11:45	ZUMBA	Lisa
10月31日	11:00～11:45	初級AEROBICS	塚本 ひでふみ