

月	火	水	木	金	土	日
7:00 スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	月XX 月2回もしくは3回の7°0°ラ となります。 New 新しいプログラム
<p>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、必ず鼻までマスク着用をお願い致します。</p>				<p>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</p>	<p>休館日 10月17日</p>	9:00 スタジオ
10:00						10:00
11:00	初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★	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 三浦 りさ ★	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
12:00	MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Lisa	New Newインストラクター HIP HOP DANCE 12:00~12:45 Haruna	GROUP FIGHT45 12:15~ 13:00 Rina	RITMOS® 12:00 ~ 12:45 Lisa	初級 AEROBICS 12:00 ~ 12:45 尾下 ともみ ★ 10月限定プログラム 12:00 ~ 12:45
13:00	ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Hidefumi	アイアンガーYOGA 13:00 ~ 14:00 Yasuko	バレトン 13:00 ~ 13:45 永岡 みほ	Belly Dance 13:15 ~ 14:00 Tomomi	ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Maho	Core Power YOGA 13:00 ~ 13:45 Yuko ※時間変更 バーベルエクササイズ 13:00 ~ 13:45 滝口 よしひこ
14:00	POP Pilates 14:00 ~ 14:45 Masako	美尻・コアトレーニング 14:15~ 15:00 Masako	Hatha YOGA 14:00 ~ 15:00 Miho	POP FIT DANCE 14:15 ~ 15:00 Tomomi	Vinyasa YOGA 14:00 ~ 15:00 Maho	MOSSAPROGRAM 14:00 ~ 15:00 Rina MOSSAPROGRAM 14:00 ~ 14:45 Takuma 9日 23日 BREAK DANCE 14:00~14:45 SEIJI
15:00	10日 BREAK DANCE 15:00 ~ 16:00 SEIJI 月1 Newインストラクター					1015日 10月22日 10月29日 1015日 10月22日 10月29日 2日 16日 30日 エアロサーキット 15:30 ~ 16:15 2日 16日 30日 BOKWA 16:30 ~ 17:15 月3 2日 16日 30日 中村 まき
16:00						16:00
17:00						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 (トップ&チャレンジチーム)			18:00
19:00	Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Shoko	ストレッチ(ミニマル) 19:15 ~ 19:45 尾下 ともみ	RITMOS® 19:25 ~ 20:10 Lisa	初級 AEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ ★	バレトン 19:15 ~ 20:00 三浦 りさ	お楽しみ Saturday NIGHT 18:30 ~ 19:15 月4 29日 初級AEROBICS60 19:30 ~ 20:30 都築 あい ★ 月1 29日 MEGA DANZ®エレメント 20:45 ~ 21:00 MEGA DANZ® 21:00 ~ 22:00 Ai 月1
20:00	中級 STEP 20:15 ~ 21:00 吉廣 まや ★★	チューブ&腹筋EX 20:00 ~ 20:45 尾下 ともみ ※時間変更	ZUMBA® 20:20 ~ 21:05 Miyuki	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	脂肪燃焼 AEROBICS 20:15 ~ 21:00 三浦 りさ ★★	
21:00	脂肪燃焼 AEROBICS 21:15 ~ 22:00 滝口 よしひこ ★★	GROUP FIGHT60 21:00~ 22:00 Takuma	GROUP BLAST45 21:15~ 22:00 Takuma	ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ	GROUP FIGHT45 21:15~ 22:00 Takuma	
22:00						22:00

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あります。
6. キャンセル待ちで受講できなかった場合は次回の同レッスンを優先予約させていただきます。
- 7.「営業時間」月～土、日、祝日7:00～23:00
- 8.住所:宇部市東岐波1569-1 電話番号0836-59-1146



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



エアロビクス

ダンス

ステップ

マーシャルアーツ

ボディコンディショニング

ヨガリラクゼーション

溶岩浴レッスン(有料)

ストレングス



CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

山口宇部店 10月 お楽しみ・溶岩プログラム

お楽しみ SATURDAY NIGHT

10月8日	18:30~19:15	美尻・コア バンド トレーニング	川上 まさこ
10月15日	18:30~20:00	POP FIT DANCE90	Tomomi
10月22日	18:30~19:15	RITMOS	Lisa
10月29日	18:30~19:15	初級ステップ	都築 あい

お楽しみ SUNDAY MORNING

10月2日	11:00~11:45	初級AEROBICS	弥益 みゆき
10月9日	11:00~11:45	Pilates	Chie
10月16日	11:00~11:45	ZUMBA	Lisa
10月23日	11:00~11:45	Disco World	城 裕子
10月30日	11:00~11:45	初級ステップ	滝口 よしひこ

😊
溶岩プログラム
【定員8名】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回
					月1	溶岩 プログラム 11:00~11:45 10月2日 Shoko
	Hatha YOGA 15:15~16:00 Shoko					
月2 10月10日 10月31日				月1 10月21日		
月エナジー YOGA 20:30~21:15 Shoko		リラクゼーションストレッチ 20:00~20:45 Tomomi		Hatha YOGA 20:00~20:45 Maki		



【お願い】
 ※溶岩スタジオプログラムにつきましては入室15分前後にして頂きますようお願い致します。
 ※レッスンにご参加される方でタオルが必要な方は持参して頂きますようお願い致します。
 (有料のレンタルタオルもございます。)