

YAMAGUCHI-UBE 2019/11月1日～

	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							月2 月2回のプログラムとなります。 整理券 整理券が必要となります。 New 新しいプログラム 9:00 OPEN
9:00							スタジオ 溶岩浴 税込 550円
10:00							注) 入退室 10分前後
11:00	初級 エアロ 10:30 ~ 11:15 塚本 ひでふみ★	Hatha YOGA 10:30 ~ 11:30 Hiromi	バレトン 10:30 ~ 11:15 三浦 りさ	朝のストレッチボール 10:30 ~ 11:00 尾下 ともみ	初級 ステップ 10:30 ~ 11:15 都築 あい★	朝のストレッチ 10:30 ~ 11:00 尾下 ともみ	かんたんステップ 10:45 ~ 11:15 三浦 りさ★
12:00	MEGA DANZ® 11:30 ~12:15 Hidefumi	初級 エアロ 11:45 ~ 12:30 中村 まき★	女性の為のバーベル エクササイズ 11:30 ~ 12:15 三浦 りさ★	月替りプログラム 11:15 ~ 12:00 尾下 ともみ★	MEGA DANZ® 11:30 ~ 12:15 Ai	月替わりプログラム 11:15 ~ 11:45 尾下 ともみ★	お楽しみ Sunday MORNING 11:30 ~ 12:30
13:00	New York Style YOGA 12:30 ~ 13:30 Shouko	かんたんチューブ 12:45 ~ 13:15 中村 まき	キックエクササイズ 12:35 ~ 13:05 三浦 りさ★	GGX バランスボール 12:15 ~ 12:45	Hatha YOGA 12:30 ~ 13:30 Yoshie	BOKWA PUNCH & STRIKE® 12:00 ~ 12:30 Maki	ヘルピックスストレッチ 12:45 ~ 13:15 坂井 じん
14:00	初級 エアロ 13:45 ~ 14:30 沼 よしえ★	脂肪燃焼 ステップ 13:30 ~ 14:15 吉廣 まや★★	筋調整YOGA 14:05 ~ 15:05 Miho	Belly Dance 13:15 ~ 14:00 Tomomi	かんたん エアロ 13:45 ~ 14:15 三浦 りさ★	女性向け 格闘キックボクシング 14:00 ~ 14:45 小田 こうじ	3日 ストレッチ 尾下 10日 YOGA Shouko 17日 ストレッチ 尾下 24日 ストレッチ 尾下
15:00	ステップ with ダンベル 14:45 ~ 15:15 沼 よしえ★	GGX ストレッチボール 14:30 ~ 15:00	ZUMBA® 14:15 ~ 15:00 Yuko	Kickエクササイズ 14:30 ~ 15:00 三浦 りさ★	みらいアスリート 卓球教室 キッズ コース 定員15名 14:40 ~ 16:10	格闘スタジオで 女性の方ならどなた でも参加 OK!!	
16:00		Hatha YOGA 15:00~15:45 Shouko			月エナジー YOGA 15:15~16:00 Shouko	Vinaya YOGA 16:00 ~ 17:00 Hiromi	
17:00			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 17:30 ~ 19:00			中級 エアロ 17:15 ~ 18:00 滝口 よしひこ★★★	
18:00						月2 11月16日 11月30日 ZUMBA® 18:30 ~ 19:15 Yuko	バランスボールwithダンベル 18:15 ~ 18:45 滝口 よしひこ
19:00	Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Shouko	腹筋エクササイズ& ストレッチボール 19:00 ~ 19:45 尾下 ともみ	脂肪燃焼 ステップ 19:10 ~ 19:55 吉廣 まや★★	初級 エアロ 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ★	Belly Dance 19:15 ~ 20:00 Tomomi	お楽しみ Saturday NIGHT 19:30 ~ 20:30	
20:00	脂肪燃焼 エアロ 20:15 ~ 21:00 三浦 りさ★★	ZUMBA® 20:00 ~ 20:45 Ai	エアロサーキット with チューブ 20:10 ~ 21:00 中村 まき★	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	オリジナルストレッチ& コアエクササイズ 20:15 ~ 21:00 尾下 ともみ		20:00 CLOSE
21:00	Strong by ZUMBA45 21:15 ~ 22:00 Lisa★★	MEGA DANZ エレメンツ 21:00 ~ 21:15 MEGA DANZ® 21:15 ~ 22:00 Ai	RITMOS® 21:15 ~ 22:00 Maki	Vinyasa YOGA 21:15 ~ 22:00 Hiromi	キックエクササイズ 21:15 ~ 22:00 寺岡 たくま★★		
22:00							

同知須川から徒歩5分、新山口市駅より徒歩20分。周辺にはナフコ、ベスト電器、BAOD宇部、トライアル、ミスターマックス、ガスト、郵便局、児童公園があります。

良好なアクセスひろくて

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. 祝日は該当曜日プログラムを9～18時の時間帯で実施いたします。時間帯外は休講させていただきます。
4. 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。
5. ★ 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。
6. 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。

☎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

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



お楽しみ SATURDAY NIGHT



日付	時間	クラス	担当
11月2日	19:30~20:30	BOKWA PUNCH & STRIKE	Maki
11月9日	19:30~20:30	RITMOS	Lisa
11月16日	19:30~20:30	MEGA DANZ	Ai
11月23日	19:30~20:30	祝日のため休講	
11月30日	19:30~20:30	RITMOS	Lisa



お楽しみ SUNDAY



11月3日	11:30~12:30	初級エアロビクス	塚本 ひでふみ
11月10日	11:30~12:30	キックエクササイズ	寺岡 たくま
11月17日	11:30~12:30	BOKWA PUNCH & STRIKE	Maki
11月24日	11:30~12:30	初級エアロビクス	都築 あい