



# GOTEMBA SHIZUOKA

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE  
2020.4 - 2020.9

GOLD'S GROUP



|     | 【月】<br>MON   | 【火】<br>TUE   | 【水】<br>WED                                   | 【木】<br>THU   | 【金】<br>FRI  | 【土】<br>SAT   | 【日】<br>SUN   |
|-----|--|--|--|--|---|--|--|
| 9時  | 9:00 OPEN  | 9:00 OPEN  | 9:00 OPEN                                    | 9:00 OPEN  | 9:00 OPEN   | 9:00 OPEN  | 10:00 OPEN   |
| 10時 | 10:20-11:10<br>バレトン<br>michiko                     | 10:30-11:20<br>ZUMBA<br>高木 洋子                          | 10:30-11:30<br>ビギナーエアロ<br>キンセス麻知子            | 10:20-11:20<br>ヨガ<br>入月 紀子                         | 10:20-11:10<br>enjoy dance<br>MAR                           | 10:10-11:10<br>ヨガ<br>蒲谷美奈子                         | 10:20-11:10<br>ホクシンクエクササイズ<br>田中 沙季                                  |
| 11時 | 11:20-12:10<br>ダンスエクササイズ<br>～ベリーダンス<br>michiko     | 11:30-12:10<br>太極舞<br>高木 洋子                            | 11:40-12:30<br>ビギナーステップ<br>キンセス麻知子           | 11:30-12:20<br>DISCO WORLD<br>入月 紀子                | 11:20-12:20<br>エアロサーキット<br>MAR                              | 11:20-12:20<br>STRONG by ZUMBA<br>唐崎絵美子            | 11:20-12:10<br>バランスストレッチ<br>田中 沙季                                    |
| 12時 | 12:30-13:20<br>インスパイリング<br>～骨盤調整～<br>Sayumi        | 12:30-13:30<br>ウェーブストレッチ&ヨガ<br>門馬 藍                    | 12:50-13:50<br>大人から始めるバレエ<br>香取 千春           | 12:40-13:40<br>カンフー 太極拳<br>野田 康太                   | 12:30-13:20<br>ピラティス&ストレッチ<br>向山 敬子                         | 12:35-13:25<br>ZUMBA<br>唐崎絵美子                      | 12:20-13:20<br>ZUMBA<br>Tomomi                                       |
| 13時 |  |  |  |  | 13:30-14:20<br>シェイプアップエアロ<br>向山 敬子                          |  |  |
| 14時 |  |  |  |  |   |  |  |
| 15時 |  | 15:20-16:10<br>キッズチアダンス<br>年少～年長(第2～4週)<br>C-STARスタジオ  | 15:00-15:45<br>クラシックバレエ<br>(3歳児～年長)<br>香取 千春 |  |   |  |  |
| 16時 | 16:00-16:50<br>真空塾空手スクール<br>スーパーキッズ(園児)<br>岩田 真人   | 16:20-17:15<br>キッズチアダンス<br>年長～小3(第2～4週)<br>C-STARスタジオ  | 16:00-16:50<br>クラシックバレエ<br>(年長～小2)<br>香取 千春  | 16:00-16:50<br>真空塾空手スクール<br>スーパーキッズ(園児)<br>岩田 真人   |   | 16:00-16:50<br>キッズヒップホップ<br>年少～小2(第1～4週)<br>ASUKA  |  |
| 17時 | 17:00-18:00<br>真空塾空手スクール<br>スーパージュニア(小学生)<br>岩田 真人 | 17:20-18:15<br>キッズチアダンス<br>小4～中学生(第2～4週)<br>C-STARスタジオ | 17:00-17:50<br>クラシックバレエ<br>(小2～)<br>香取 千春    | 17:00-18:00<br>真空塾空手スクール<br>スーパージュニア(小学生)<br>岩田 真人 |   | 17:00-18:00<br>ジュニアヒップホップ<br>小3～中3(第1～4週)<br>ASUKA |  |
| 18時 |  |  | トゥーシューズクラス                                   |  |   |  |  |
| 19時 | 19:00-19:50<br>シェイプアップエアロ<br>小高可奈子                 | 19:00-19:50<br>ボディシェイプ<br>山本 萌華                        | 19:00-19:50<br>U-JAM<br>YUKKY                | 19:00-19:50<br>インスパイリング<br>～骨盤調整～<br>Sayumi        | 19:00-19:30<br>FAT BURN 小野理恵<br>19:40-20:10<br>ビギナーエアロ 小野理恵 | 19:00-19:50<br>ホクシンクエクササイズ<br>熊谷 未来                |  |
| 20時 | 20:00-20:50<br>CHAKABOOM®<br>二瓶 由衣                 | 20:00-20:50<br>エアロサーキット<br>山本 萌華                       | 20:05-20:55<br>ZUMBA<br>YUKKY                | 20:00-20:50<br>シェイプアップエアロ<br>矢島 幹太                 | 20:20-21:10<br>ホクシンクエクササイズ<br>田中 沙季                         | 20:10-21:10<br>ウェーブストレッチ&ヨガ<br>門馬 藍                | 20:00<br>CLOSE   |
| 21時 | 21:00-22:00<br>ストリートダンス<br>山口 王将                   | 21:00-22:00<br>ストレッチヨガ<br>SACHI                        |  | 21:00-21:50<br>ZUMBA<br>矢島 幹太                      |   |  | 初心者の方でも安心して<br>ご参加いただけます<br><br>ステップ台・ヨガマットを<br>使用するクラスは<br>定員制となります |
| 22時 |  |  |  |  |   |  |  |
| 23時 | 23:00<br>CLOSE                                     | 23:00<br>CLOSE   | 23:00<br>CLOSE                               | 23:00<br>CLOSE                                     | 23:00<br>CLOSE  | 23:00<br>CLOSE                                     |  |

**GOLD'S GYM.**  
御殿場静岡  
0550-70-0055

1