



GOTEMBA SHIZUOKA

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE
2021.10 - 2022.3

GOLD'S GROUP



	【月】 MON	【火】 TUE	【水】 WED	【木】 THU	【金】 FRI	【土】 SAT	【日】 SUN
9時	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN
10時							
11時	10:30-11:20 バレトン michiko	10:30-11:20 ZUMBA 高木 洋子	10:30-11:30 ビギナーエアロ キンセス麻知子	10:20-11:20 ヨガ 入月 紀子	10:20-11:10 enjoy dance MAR	10:10-11:10 ヨガ 蒲谷美奈子	10:20-11:10 ホクシングサーキット 田中 沙季
12時	11:30-12:20 ダンスエクササイズ ～ベリーダンス michiko	11:30-12:10 太極舞 高木 洋子	11:40-12:30 ビギナーステップ キンセス麻知子	11:30-12:20 ディスコワールド 入月 紀子	11:20-12:20 エアロサーキット MAR	11:20-12:10 シェイプアップエアロ 矢島 幹太	11:20-12:10 バランスストレッチ 田中 沙季
13時	12:30-13:20 インスパイリング ～骨盤調整～ Sayumi	12:20-13:20 ストレッチングヨガ 門馬 藍	12:50-13:50 大人から始めるバレエ 香取 千春	12:30-13:30 カンフー 太極拳 野田 康太	12:30-13:20 ピラティス&ストレッチ 向山 敬子	12:20-13:10 ZUMBA 矢島 幹太	12:20-13:10 ZUMBA 熊谷 未来
14時			14:00-14:30 クラシックバレエ 香取 千春		13:30-14:20 シェイプアップエアロ 向山 敬子		
15時		15:20-16:10 キッズチアダンス 年少～年長(第2～4週) C-STARスタジオ	15:00-15:45 クラシックバレエ (3歳児～小1) 香取 千春				
16時	16:00-16:50 真空塾空手スクール スーパーキッズ(園児) 岩田 真人	16:20-17:15 キッズチアダンス 年長～小3(第2～4週) C-STARスタジオ	16:00-16:50 クラシックバレエ (小1～小3) 香取 千春	16:00-16:50 真空塾空手スクール スーパーキッズ(園児) 岩田 真人		16:00-16:50 キッズヒップホップ 年少～小2(第1～4週) ASUKA	
17時	17:00-18:00 真空塾空手スクール スーパージュニア(小学生) 岩田 真人	17:20-18:15 キッズチアダンス 小4～中学生(第2～4週) C-STARスタジオ	17:00-17:50 クラシックバレエ (小3～) 香取 千春	17:00-18:00 真空塾空手スクール スーパージュニア(小学生) 岩田 真人		17:00-18:00 ジュニアヒップホップ 小3～中3(第1～4週) ASUKA	
18時			トゥーシューズクラス				
19時	19:00-19:50 シェイプアップエアロ 小高可奈子	19:00-20:00 ボディシェイプ MOEKA	19:00-19:50 パワーピラティス ちさと	19:00-19:50 インスパイリング ～骨盤調整～ Sayumi	19:00-19:30 FAT BURN 小野理恵 19:40-20:10 ビギナーエアロ 小野理恵	19:00-19:50 ホクシングエクササイズ 熊谷 未来	
20時	20:00-20:40 ビギナーステップ AKINA	20:10-21:00 シェイプアップエアロ MOEKA	20:00-20:50 ZUMBA AIRI	20:00-20:50 シェイプアップエアロ 矢島 幹太	20:20-21:10 ホクシングエクササイズ 佐藤 健一	20:10-21:10 ストレッチングヨガ 門馬 藍	20:00 CLOSE
21時	20:50-21:40 ZUMBA AKINA	21:10-22:10 ストレッチヨガ SACHI		21:00-21:50 ZUMBA 矢島 幹太			初心者の方でも安心して ご参加いただけます ステップ台・ヨガマットを 使用するクラスは 定員制となります
22時							
23時	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	

GOLD'S GYM.
御殿場静岡
0550-70-0055