



GOTEMBA SHIZUOKA

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE
2021.4 - 2021.9



	【月】 MON	【火】 TUE	【水】 WED	【木】 THU	【金】 FRI	【土】 SAT	【日】 SUN
9時	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 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 ピギナーエアロ 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 ヨーガ 蒲谷美奈子	10:20-11:10 ホ'クシング'エクササイズ 田中 沙季
12時	11:30-12:20 ダンスエクササイズ ～ペリーダンス michiko	11:30-12:10 太極舞 高木 洋子	11:40-12:30 ピギナーステップ キンセス麻知子	11:30-12:20 ディスクワールド 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 ウェーブ'ストレッチ&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					13:30-14:20 シェイプアップエアロ 向山 敬子		
15時			有料 15:00-15:45 クラシックバレエ (3歳児～年長) 香取 千春				
16時	有料 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	有料 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	有料 16:00-16:50 クラシックバレエ (年長～小2) 香取 千春	有料 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	有料 16:00-16:50 キッズ'ヒップホップ' 年少～小2 (第1～4週) ASUKA		
17時	有料 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	有料 17:20-18:15 キッズチアダンス 年長～小3 (第2～4週) C-STARスタジオ	有料 17:00-17:50 クラシックバレエ (小2～) 香取 千春	有料 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	有料 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 山本 萌華	19:00-20:00 U-JAM YUKKY	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	19:00-19:50 ホ'クシング'エクササイズ 熊谷 未来	
20時	20:00-20:40 ピギナーステップ AKINA	20:10-21:00 シェイプアップエアロ 山本 萌華	20:15-21:05 ZUMBA YUKKY	20:00-20:50 シェイプアップエアロ 矢島 幹太	19:40-20:10 ピギナーエアロ 小野理恵	20:10-21:10 ウェーブ'ストレッチ&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	20:20-21:10 ホ'クシング'エクササイズ 佐藤 健一		初心者の方でも安心して ご参加いただけます
22時							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
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