



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.

STUDIO SCHEDULE

ゴールドジム合志熊本 スタジオ/プール 2021年5月～

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)																													
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール																												
7:00	7:00 OPEN (プール: 平日9:30～・土曜日10:00～・日曜日利用不可)																																									
7:30																																										
8:00															9:00 OPEN																											
8:30																																										
9:00																																										
9:30																																										
10:00															やさしい HI-LO 10:00-10:40 平野				パワーヨガ 10:00-10:40 平野		やさしい ステップ 10:00-10:40 東貴		初級 ピラティス 10:00-10:40 原田				やさしいボディシェイプ 10:00-10:40 山元															
10:30																																										
11:00	楽しいエアロ 11:00-11:40 坂井				ウォークエアロ 11:00-11:40 松江		リフレッシュヨガ 11:00-11:40 甲斐		ウォークエアロ 11:00-11:40 花園		ボルド・ブラ 11:00-11:40 佐藤 達		ウォークエアロ 11:00-11:40 永田																													
11:30																																										
12:00	アロマヨガ 12:00-12:40 池田				グループファイト45 12:00-12:45 KAYO	アクアピラティス 12:00-12:40 片田		ハラエティアクア 12:00-12:40 甲斐	HIPHOPエクササイズ 12:00-12:40 扇井		リトモス 12:00-12:40 佐藤 達		ZUMBA TONING 12:00-12:40 東美																													
12:30																																										
13:00	ZUMBA 13:00-13:40 上村	ハラエティアクア 13:00-13:40 小倉			ピラティス 13:00-13:40 浦部		リトモス 13:00-13:40 佐藤 淳		ヨガ 13:00-13:40 MAKI																																	
13:30																																										
14:00					SALSATION® (デモックス) 14:00-14:40 kyosuke		ウォークエアロ 14:00-14:40 森山		グループプラス45 14:00-14:45 HIBIKI																																	
14:30																																										
15:00																																										
15:30																																										
16:00																																										
16:30																																										
17:00																																										
17:30																																										
18:00																																										
18:30																																										
19:00	グループプラス45 19:00-19:45 HIBIKI				ウォークエアロ 19:00-19:40 梶本		やさしい HI-LO 19:00-19:40 野田		ハラエティ ステップ 19:00-19:40 東貴		ZUMBA 19:00-19:40 米加田																															
19:30																																										
20:00	リトモス 20:00-20:40 佐藤 淳				ピラティス 20:00-20:40 梶本		グループファイト45 20:00-20:45 KAYO		ZUMBA TONING 20:00-20:40 東美																																	
20:30								ハラエティアクア 20:30-21:10 米加田																																		
21:00	リフレッシュヨガ 21:00-21:40 三沢																																									
21:30																																										
22:00																																										
22:30																																										
23:00																																										
23:30	23:00 CLOSED (プール: 平日～22:00・土曜日～17:00・日曜日利用不可)																																									
0:00																																										

GOLD'S GYM 公式WEBサイト
<http://www.goldsgym.jp>

アクティブ系
コンディショニング系
リラクゼーション系
👉 初心者向けレッスンです。

【注意事項】
 ・レッスン開始後10分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮頂く場合があります。

・代行情報及び振込スケジュールは、館内告知・Webにてご確認ください。