



STUDIO SCHEDULE

ゴールドジム イオンモール宮崎

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.

	9/20 (MON)			9/23 (THU)			
	Aスタジオ	プール		Aスタジオ	プール		
	7:00~20:00			7:00~20:00			
7:00							7:00
7:30							7:30
8:00							8:00
8:30		10:00~			10:00~		8:30
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30	GGXラジオ体操 10:10-10:30 スタッフ			GGXラジオ体操 10:10-10:30 スタッフ			10:30
11:00					水中ストレッチウォーキング 10:30-11:00 釜坂		11:00
11:30	ヨガ 11:00-11:45 橋口	水中ストレッチウォーキング 11:15-11:45 釜坂		ヨガ 10:45-11:30 山本	初めてスイミング 11:15-11:45 釜坂		11:30
12:00							12:00
12:30	LES MILLS BODYJAM 12:15-13:00 チャキーラ	初級背泳ぎ 12:00-12:30 釜坂		フラダンス 12:00-12:45 井上	初級バタフライ 12:00-12:30 釜坂		12:30
13:00							13:00
13:30		アクアピクス 13:15-13:45 岡本		ZUMBA 13:15-14:00 チャキーラ			13:30
14:00	エアロピクス初級 13:30-14:15 山口(孝)						14:00
14:30							14:30
15:00				LES MILLS BODYCOMBAT 14:30-15:15 チャキーラ			15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30	LES MILLS BODYPUMP 19:00-19:45 浪花			LES MILLS BODYATTACK 19:00-19:45 浪花			19:30
20:00							20:00
20:30	<h1>20:00 CLOSED</h1>						20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00
23:30							23:30
0:00							0:00

アクティブ系
ダンス系
コンディショニング系
有料スクール
【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。
 ・代行情報及び祝日スケジュールは、館内告知・Webにてご確認ください。