

# STUDIO SCHEDULE 名古屋栄 2024年4月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:00	OPEN 7:00							7:00
7:30	7:15-8:00 朝ヨガ(45分) 【藤川 祐子】		7:15-8:00 朝ヨガ(45分) 【藤川 祐子】					7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00							OPEN 9:00	9:00
9:30		NEW!! 9:30-10:15 パレトン(45分) 【中西 愛里紗】		9:00-9:45 ZUMBA(45分) 【Yuko】	NEW!! 9:30-9:40 GGX	9:00-10:00 朝ヨガ 【藤川 祐子】		9:30
10:00								10:00
10:30	10:00-11:00 初級パワーヨガ 【池上 元香】		10:00-11:00 パワーヨガ 【池上 元香】	10:00-11:00 ベーシックステップ 【山崎 貴之】	10:00-11:00 フロ-ヨガ 【吉田 実加】			10:30
11:00		10:30-11:30 ヨガ 【吉田 実加】				10:30-11:30 ZUMBA 【RIE】		11:00
11:30	11:15-12:15 キックボクシングエクササイズ 【金沢 とも子】		11:15-12:15 シェイプボクシング 【小林 加奈】	11:15-12:15 Free baile 【兼城 アキラ】	11:15-12:15 エアロ初中級 【山崎 貴之】	9:30- 11:45-12:30 STRONG NATION® (45分) 【上田 さかえ】		11:30
12:00		11:45-12:45 Dance Fit 【下山 真理奈】						12:00
12:30	12:30-13:30 はじめてのK-POPダンス 【伊藤 奈利子】	13:00-14:00 ラテンエクスペリエンス 【下山 真理奈】	12:30-13:30 ZUMBA 【兼城 マリオ】	13:00-14:00 ヨガ 【白木 麻理】	12:30-13:30 リフレッシュヨガ 【藤川 祐子】	13:00-13:20 GGX	13:00-13:20 GGX	13:00
13:30								13:30
14:00					13:45-14:45 ZUMBA 【TAKAKO】		13:30-14:30 K-POPダンス 【伊藤 奈利子】	14:00
14:30						14:15-15:15 ヨガベーシック 【Tomo】		14:30
15:00	好評につきレギュラー化! 15:00-15:45 カラダ整うUseTools(45分) 【岩中 貴志】	15:00-15:20 GGX						15:00
15:30				15:30-16:30 JDACダンススクール 【有料】 幼児・低学年			15:15-16:15 yingyang ヨガ 【戸谷 喜美子】	15:30
16:00			16:00-16:20 GGX					16:00
16:30				16:45-17:45 JDACダンススクール 【有料】 小学生			16:30-17:30 オリジナルエアロ 【余吾 ゆかり】	16:30
17:00					17:00-18:00 Free baile 【兼城 アキラ】			17:00
17:30								17:30
18:00	18:00-19:00 SALSATION 【森 琴絵】	18:30-19:30 ストレッチヨガ 【中山 律子】	18:00-19:00 パレトン&ストレッチ 【藤川 祐子】	18:15-19:15 やさしいヴィンヤサヨガ 【Tomo】	18:15-19:15 ビューティーヨガ 【マリナ】	18:00-19:00 ボディメンテナンス ピラティス 【杉野 千津子】		18:00
18:30						NEW!!		18:30
19:00								19:00
19:30	19:15-20:15 リラックスヨガ 【中山 律子】		19:30-20:15 脂肪燃焼エアロ(45分) 【金沢 とも子】	19:30-20:30 ZUMBA 【兼城 マリオ】	時間変更 19:45-20:45 ZUMBA 【RIE】	19:15-20:00 Dance Fit(45分) 【杉野 千津子】		19:30
20:00		19:45-20:45 エアロ中級 【山崎 貴之】		18:30- 20:40-21:40 Dance Fit 【下山 真理奈】	18:45- 21:00-21:20 GGX	NEW!! 20:15-21:15 キックボクシングエクササイズ 【金沢 とも子】		20:00
20:30			20:30-21:30 キックボクシングエクササイズ (基礎練習) 【金沢 とも子】				CLOSE 20:00	20:30
21:00	20:30-21:30 プロップスでやさしいヨガ 【Tomo】	21:00-22:00 オリジナルステップ 中級 【伊藤 裕子】					営業時間のお知らせ	21:00
21:30							月~土曜 7:00~23:30	21:30
22:00	21:45-22:00 GGX						日曜 9:00~20:00	22:00
22:30							休館日 毎月第3月曜日	22:30
23:00								23:00
23:30	CLOSE 23:30							23:30
	アクティブ系レッスン		リラクゼーション系レッスン		コンディショニング系レッスン・GGX			

  定員22名
  
  定員25
   配布時間
   整理券配布対象レッスン
   初心者の方も大歓迎

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

※GGX...ゴールドジムのトレーナーがご案内するレッスンです。スタジオ初心者の方でも安心してご参加いただけます。