



STUDIO SCHEDULE

ゴールドジム イオンモール宮崎 スタジオ・プールスケジュール 2024年4月～

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール
7:00	7:00~23:30		7:00~23:30		7:00~23:30		7:00~23:30		7:00~23:30		7:00~23:30		9:00~21:00	
7:30														
8:00														
8:30	ピクブル フリータイム 7:30-9:30	10:00~	ピクブル フリータイム 7:30-9:30	10:00~	ピクブル フリータイム 7:30-9:30	10:00~	ピクブル フリータイム 7:30-9:30	10:00~	ピクブル フリータイム 7:30-9:30	10:00~	卓球 フリータイム 7:30-9:45	10:00~	9:00~	10:00~
9:00														
9:30													有料スクール	有料スクール
10:00	GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ		GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ		GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ		GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ		GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ					
10:30	ヨガ 10:30-11:15 橋口	ゆっくりアクア 10:15-10:45 浅野	LES MILLS BODYBALANCE 10:30-11:15 山口(孝)	ショートウォーキング 10:30-10:45	エアロピクス 初級 10:25-11:10 安楽	有料スクール	ヨガ 10:30-11:15 山本	アクアZUMBA 10:15-10:45 さやか	有料スクール	LES MILLS BODYBALANCE 10:15-11:00 山口(孝)	ジュニア スイミング スクール 9:15-11:30	ヨガ 10:00-10:45 橋口		
11:00		水中パレー 11:00-11:30 釜坂		有料スクール				水中ストロッチボール 11:00-11:30 釜坂					LES MILLS BODYATTACK 11:00-11:45 NAO	
11:30	はじめてエアロ 11:30-12:00 山口(孝)	初めてスイミング 11:45-12:15 釜坂	LES MILLS BODYCOMBAT 11:30-12:15 黒木	アクアスクール 泳法コース(上級) ※曜日登録制 11:00-12:00	フィットネスフラ 11:20-12:20 河野(妃)			初めてスイミング 11:40-12:10 釜坂		スタンダードヨガ 11:30-12:15 安楽				
12:00				水中パレー 12:10-12:40 釜坂				初級平泳ぎ 12:20-12:50 釜坂						
12:30	ダンベル トレーニング 12:15-13:00 山口(孝)	初級背泳ぎ 12:25-12:55 釜坂	ボディメンテナンス (ストレッチボール) 12:30-13:15 岡本					ボディメンテナンス (ストレッチボール) 12:30-13:15 岡本						
13:00														
13:30	ZUMBA 13:15-14:00 田所	ASC Let's swim! アサノスイミング 初級コース 13:05-14:05 有料	LES MILLS BODYJAM 13:30-14:15 チャキーラ	有料スクール	アクアピクス 13:00-13:30 安楽		ピラティス 13:15-14:00 西岡	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 12:45-13:45		REEJAM 13:15-14:00 チャキーラ	アクアスクール 泳法コース(上級) ※曜日登録制 13:00-14:00	ZUMBA 13:30-14:15 SHOGO	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 13:00-14:00	ヨガ 12:45-13:30 mica
14:00														
14:30	ChaKiiiiiiLA GYMShow MEGADANZ 14:15-15:00 有料	ASC Let's swim! アサノスイミング 中・上級コース 14:10-15:10 有料	ZUMBA 14:30-15:15 チャキーラ		アクアスクール 泳法コース(初級) ※曜日登録制 14:00-15:00		バレト 14:15-15:00 坂元			LES MILLS BODYCOMBAT 14:15-15:00 チャキーラ	アクアスクール 泳法コース(初級) ※曜日登録制 14:00-15:00			
15:00														
15:30	ChaKiiiiiiLA GYMShow BODYJAM & BODYCOMBAT 15:15-16:00 有料													
16:00														
16:30														
17:00														
17:30		有料スクール												
18:00		ジュニア スイミング スクール 17:15-19:00												
18:30														
19:00														
19:30	LES MILLS BODYATTACK 19:15-20:00 NAO		ZUMBA 19:15-20:00 篠原											
20:00														
20:30	ZUMBA 20:15-21:00 篠原		LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-21:00 黒木											
21:00														
21:30	バレト 21:15-22:00 坂元		ヨガ 21:15-22:00 入佐											
22:00														
22:30		~22:00												
23:00														
23:30														
0:00	23:30 CLOSED													

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
 ダンス系 有料スクール ……初心者向けレッスンです。

- 【注意事項】
- ・レッスン開始後5分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。
 - ・代行情報及び祝日スケジュールは、館内告知・ホームページ・インスタグラム等でご確認下さい。
 - ・スケジュールは急遽変更する場合がございます。予めご了承ください。

【卓球・ピクブルフリータイム】

- ・卓球台、ピクブルボール等の準備については全てお客様同士でお願いします。
- ・プレイ中、卓球台出し入れの際には、事故・怪我には十分お気を付けください。
- ・万一の事故については一切の責任は負いかねます。予めご了承ください。
- ・皆様が快適にご利用いただけるよう、譲り合ってご利用をお願い致します。
- ・器物が破損が生じた場合、お客様自身の責任に於いてご負担いただきます。
- ・イベントやレッスンが追加された場合等、調整がございます。予めご了承ください。

【体操場での卓球フリータイム】
 月曜 ~ 金曜 …… 7:30 ~ 9:30 / 月曜・火曜・木曜… 11:00 ~ 14:00



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