

# STUDIO SCHEDULE

名古屋金山 2024年4月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN							
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
9:30	GGXはゴールドジムのトレーナーがご案内するレッスンです レッスン時間は15～30分となっておりますので スタジオ初心者の方でも安心してご参加ください。			整 整理券が必要なクラスです レッスン開始1時間前からフロントにて 整理券を配布いたします		朝ヨガ 9:00-10:00 近藤 幸子	フローヨガ 9:30-10:30 伊藤 奈利子	9:30
10:00								10:00
10:30		朝ヨガ 10:00-11:00 宇賀神 晴美	ZUMBA® 10:00-11:00 兼城 マリオ	骨盤調整 10:00-11:00 安藤 貴通	朝ヨガ 10:00-11:00 宇賀神 晴美	ZUMBA® 10:20-11:20 兼城 マリオ	中・上級者向け	10:30
11:00							K-POPダンス 10:45-11:45 伊藤 奈利子	11:00
11:30	やさしいヨガ 11:00-12:00 白木 麻理	ファットバーン 11:15-12:15 河合 奈央	朝から身体を動かし 今日1日を アクティブに!	Free Baile 11:15-12:15 兼城 マリオ	ボルトブラ 11:15-12:00 土井 珠路			11:30
12:00								12:00
12:30		やさしいヨガ 12:30-13:30 河合 奈央	フローヨガ 12:15-13:15 吉田 美加		定員15名		Dance Fit 11:45-12:45 下山 真理奈	12:30
13:00	バレト 12:45-13:45 吉満 博子			インナーバランスヨガ 12:45-13:45 小出 美由紀	STEP&簡単Dance 12:30-13:30 上田 さかえ	中・上級者向け	オリジナルエアロ 13:00-14:00 余吾 ゆかり	13:00
13:30							特別レッスン セミナー等の開催 ※不定期 館内案内をご確認ください	13:30
14:00								14:00
14:30	リラックスヨガ 14:00-15:00 吉満 博子				ZUMBA® 14:15-15:15 牧野 智基		キックボクシングエクササイズ 14:15-15:15 金沢 とも子	14:30
15:00								15:00
15:30	GGX20 15:10-15:30	随時入会受付中! 空手未経験者でも 安心して始められる スクールです		骨盤周りの歪みを整え、全身 をバランスよくシェイプアップ! 初めての方大歓迎!	骨盤調整ピラティス 15:00-16:00 下山 真理奈		バレト 15:00-16:00 吉満 博子	15:30
16:00							SALSATION® 15:30-16:30 杉野 千津子	16:00
16:30	新極真空手 15:50-16:50 幼年部 (3～7歳)	パワーフローヨガ 16:15-17:15 吉田 美加	JDAC ダンススクール 16:00-17:00 (幼児&低学年)	キッズバレースクール 16:10-17:10 (プレキッズ)			定員15名	16:30
17:00							GROUP POWER 16:15-17:20	17:00
17:30	新極真空手 17:00-18:00 少年部(小学生)		JDAC ダンススクール 17:15-18:15 (小学生)	キッズバレースクール 17:20-18:20 (キッズ)	ジャイロキネシス 16:30-17:30 穴井 裕里恵		テーブル ストレッチヨガ 17:00-18:00 和田 紀美子	17:30
18:00		バー・アスティエ 17:30-18:30 伊藤 瑞穂					YinYangヨガ 17:30-18:30 戸谷 喜美子	18:00
18:30	ピラティス 18:10-18:55 佐藤 寿樹							18:30
19:00	ファンクショナルサーキット 19:05-19:50 佐藤 寿樹	POWER HIPNESS 18:50-19:50 石黒 江里	定員15名	ZUMBA® 18:45-19:45 RIE	整 ヨガ・バレーなどをベースにした 流れるように気持ちよく 体を動かしていくレッスンです リンパや血流が良くなり デトックス効果も◎	定員15名	ボテビル ポーキング練習会 18:30-19:30 GGトレーナー 中本・宮城	19:00
19:30			GROUP POWER 3.0 19:15-19:50				別途料金500円が 必要となります フロントにてご予約 受け付けております	19:30
20:00	定員15名				GroupFight30 19:30-20:00			20:00
20:30	ベーシックステップ 20:00-21:00 余吾 ゆかり	シェイプボクシング 20:00-21:00 小林 加奈	エアロピクス 20:00-21:00 溝口 麻美	キックボクシングエクササイズ (基礎練習) 20:00-21:00 金沢 とも子	GGX30 20:20-20:50			20:30
21:00		整					こちらの QRコードを読み込 んでいただくと インターネットにて スケジュールを 確認できます!	21:00
21:30	ボクシングエクササイズ 21:15-22:15 太田 興	ZUMBA® 21:10-22:10 小林 加奈	GroupFight30 21:15-21:45	GGX30 21:15-21:45			22:00 CLOSE	21:30
22:00					キックボクシングエクササイズ (基礎練習) 21:30-22:30 金沢 とも子			22:00
22:30								22:30
23:00				ゴールドジムの トレーナーによる 初心者の方でも気軽に ご参加頂けるレッスンです!			【営業時間】 平日 7:00-23:30 土曜 7:00-23:30 日曜 7:00-22:00 祝日 該当曜日の営業時間に準ずる	23:00
	23:30 CLOSE							
	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			

