STUDIO SCHEDULE

GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

ゴールドジム合志熊本店　2024年 4月

月（MON）

スタジオ
- 4/8（月）休館日
- ラジオ体操 9:40～9:50
- 初級ピラティス 10:00-10:50 坂井
- オリジナルエアロ 11:05-11:55 坂井
- アロマヨガ 12:10-13:00 kayoko
- ZUMBA 13:15-14:05 上村
- グループファイト45 19:10-19:55 KAYO
- リトモス 20:10-21:00 佐藤　淳
- リフレッシュヨガ 21:15-22:05 三沢

プール
- 9:30 OPEN
- バラエティアクア 13:10-13:50 小倉
- この時間は3コース利用可能 15:20~16:20
- この時間はご利用できません。16:20~18:30 キッズスクール及び清掃メンテナンスを行なっております。
- 22:00 CLOSED

体育館

火（TUE）

スタジオ
- ラジオ体操 9:40～9:50
- バレトン 10:00-10:50 KAYO
- ZUMBA 11:05～11:55 野田
- REEJAM 12:10～13:00 野田
- スマイルエアロ 13:15～14:05 AO
- ストレッチ 14:20～14:50 AO
- この時間はご利用できません。17:30~18:30
- スマイルエアロ 19:10～20:00 AO
- アロマヨガ 20:15-21:05 kayoko

プール
- 9:30 OPEN
- 泳法ローテーションレッスン 13:30～14:00 スタッフ
- この時間は3コース利用可能 15:20~16:20
- この時間はご利用できません。16:20~18:30 キッズスクール及び清掃メンテナンスを行なっております。
- 2コース利用可能 18:30～19:40
- アクアピラティス 20:15～21:05 片田
- 22:00 CLOSED

体育館

水（WED）

スタジオ
- ヨガ 9:30-10:20 ちひろ
- ウォークエアロ 10:35-11:25 松江
- グループファイト45 12:00-12:45 KAYO
- ピラティス 13:00-13:50 浦部
- SALSATION® (デモレッスン) 14:05～14:55 kyosuke
- 有料スクール 極真空手（子どもの部） 17:30~18:45
- オリジナルエアロ 19:00-19:50 桝本
- ピラティス 20:10-21:00 桝本

プール
- 9:30 OPEN
- アクアピラティス 12:00～12:50 片田
- この時間は3コース利用可能 15:20~16:20
- この時間はご利用できません。16:20~18:30 キッズスクール及び清掃メンテナンスを行なっております。
- 2コース利用可能 18:30～19:30
- 22:00 CLOSED

体育館
- 有料スクール 極真空手（成人の部） 19:00~20:15

木（THU）

スタジオ
- ラジオ体操 9:40～9:50
- やさしいHI-LO 10:00-10:50 東　貴
- リフレッシュヨガ 11:05-11:55 甲斐
- リトモス 13:00-13:50 佐藤　淳
- ウォークエアロ 14:05-14:55 森山
- 有料スクール avex DanceMaster K-POP（小学生～中学生） 19:00-20:00
- グループファイト45 20:15-21:00 KAYO

プール
- 9:30 OPEN
- バラエティアクア 12:20-13:10 甲斐
- この時間は3コース利用可能 15:20~16:20
- この時間はご利用できません。16:20~18:30 キッズスクール及び清掃メンテナンスを行なっております。
- 2コース利用可能 18:30～19:40
- 22:00 CLOSED

体育館
- GGX 19:30～20:00 スタッフ

金（FRI）

スタジオ
- ラジオ体操 9:40～9:50
- 初級ピラティス 10:00-10:50 原田
- ウォークエアロ 11:05-11:55 花園
- ヨガ 12:10-13:00 MAKI
- 初級HIP HOP 13:15-14:05 森山
- グループファイト45 14:20-15:05 HIRO
- この時間はご利用できません。16:20~18:30 キッズスクールを行なっております。
- ウォークエアロ 19:00-19:50 東　貴
- ZUMBA TONING 20:05-20:55 東　美

プール
- 9:30 OPEN
- クロールレッスン 13:30～14:00 スタッフ
- この時間は3コース利用可能 15:20~16:20
- この時間はご利用できません。16:20~18:30 キッズスクール及び清掃メンテナンスを行なっております。
- 2コース利用可能 18:30～19:30
- 22:00 CLOSED

体育館

土（SAT）

スタジオ
- ラジオ体操 9:40～9:50
- ZUMBA 10:00-10:50 KAORU
- ポル・ド・ブラ 11:05-11:50 佐藤　達
- リトモス 12:05-13:05 佐藤　達
- Sintex® Tone and Reborn 13:20-14:10 佐藤　達
- ZUMBA 19:00-19:50 米加田
- ポージング練習会 20:15-21:00 スタッフ

プール
- 10:00 OPEN
- この時間はキッズスクールを行っております。4コース利用可能 10:00~11:10
- クロールレッスン 13:30～14:00 スタッフ
- 泳法ローテーションレッスン 14:15～14:45 スタッフ
- 17:00 CLOSED

体育館
- 有料スクール avex DanceMaster HIP HOP リトル（4歳～未就学児） 10:30~11:30
- 有料スクール avex DanceMaster HIP HOP キッズ（小学生） 11:45~12:45

日（SUN）

スタジオ
- 9:00 OPEN
- やさしいボディシェイプ 10:00-10:50 山元
- ウォークエアロ 11:05-11:55 羽島
- ZUMBA 12:10-13:00 東　美
- 有料スクール ハニーズチアダンスアカデミー チアダンス リトル（未就学児） 15:00-16:00
- 有料スクール ハニーズチアダンスアカデミー チアダンス エレメンタリー（小学1年生～6年生） 16:10-17:10
- ポージング練習会 17:30-18:15 スタッフ
- 21:00 CLOSED

プール
- 10:00 OPEN
- 17:00 CLOSED

体育館
- 21:00 CLOSED