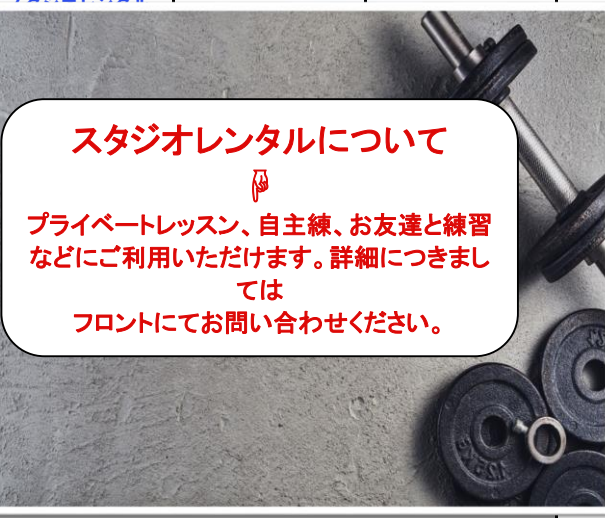


	5/6(月)振替休日	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)憲法記念日	5/4(土)みどりの日	5/5(日)こどもの日	
	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	
	祝日スケジュール	通常営業	通常営業	通常営業	祝日スケジュール			
8:00				8:30~8:45 さわやかストレッチ ゴールドジムスタッフ				8:00
9:00	9:00~9:45 ピラティス 工藤 兼一 整理券/定員30名	時間変更 9:20~9:35 GGX下半身筋トレ ゴールドジムスタッフ	9:15~9:45 さわやかストレッチ ゴールドジムスタッフ	9:00~9:45 バランス コーディネーション 酒井 麻弥 整理券/定員30名	8:45~9:45 太極拳 武石 英子	9:10~9:40 ファンクショナル ストレッチ Rie 整理券/定員30名	8:30~9:20 スタジオレンタル	9:00
10:00	10:00~11:00 ヨガ 工藤 兼一 整理券/定員30名	時間変更 9:45~10:45 モーニングフロー-ヨガ Rie 整理券/定員30名	10:00~11:00 ZUMBA 山下 聡志	10:00~11:00 SALSATION 酒井 麻弥	10:00~10:50 コンディショニング エアロ1 山口 清美	9:50~10:50 JAZZ DANCE Rie 整理券/定員30名	9:45~10:35 エアロ初中級 MASARU	10:00
11:00	11:15~11:45 ステップ入門 荒木 美絵子 整理券/定員30名	NEW!!! 11:00~12:00 第1.3.5週 ピラティス 第2.4週 ファイトングスリム 川上 友信 整理券/定員30名	11:10~12:00 エアロ50 久保田 温郎	11:10~12:00 シェイプエアロ MARI	11:05~11:45 かんたんステップ 山口 清美 整理券/定員30名	11:00~12:15 バレエ& コンディショニング 浦 愛美	10:45~11:35 ステップ 初中級 MASARU 整理券/定員30名	11:00
12:00	12:00~13:00 エアロ60 荒木 美絵子	12:10~13:00 ZUMBA 江村 浩二	12:10~12:55 ボディアジャスト 久保田 温郎 整理券/定員25名	12:10~13:00 やさしい シェイプキック 井上 晴世 整理券/定員30名	12:00~13:00 ストレッチポール ヨガ 鷺見 領子 整理券/定員30名	12:30~13:20 シェイプエアロ 清水 幸子	11:55~12:35 ステップ40 中島 舞 整理券/定員30名	12:00
13:00	13:15~14:15 コンディショニング エアロ2 山口 清美 整理券/定員30名	13:15~13:55 エアロ40 江村 浩二	13:10~14:10 ヨガ 万里 整理券/定員30名	13:15~14:15 ベリーダンス なを	13:25~13:55 はじめての ストリートダンス brown	13:30~14:30 ステップ コンディショニング 清水 幸子 整理券/定員30名	12:50~13:50 やさしいエアロ 中島 舞 整理券/定員30名	13:00
14:00	14:30~15:30 ルーシーダットン 川上 友信 整理券/定員30名	14:10~15:00 ステップ コンディショニング 江村 浩二 整理券/定員30名	14:20~15:20 JAZZ HIPHOP 万里	14:30~15:10 マッスルエナジー acco 整理券/定員25名	14:00~15:00 ハウス brown	14:40~15:40 SALSATION® 酒井 麻弥	14:00~15:15 ヨガ hitomi 整理券/定員30名	14:00
15:00		15:15~16:30 フラ 山田 えり子 第1, 3, 5週実施	15:30~16:30 太極拳 武石 英子	有料スクール 16:00~17:00 はだしてドリブル 年長児、1・2年生 4月1日~	15:10~15:20 GGX(上肢-体幹) ゴールドジムスタッフ	15:55~16:55 コンディショニング エアロ 三浦 里子 第1, 3, 5週実施 整理券/定員30名	15:35~16:35 スタジオレンタル	15:00
16:00	15:45~17:00 バレエ 片平 成美				16:30~17:30 スタジオレンタル			16:00
17:00		16:50~17:50 スタジオレンタル	16:50~17:50 スタジオレンタル	17:30~18:15 スタジオレンタル				17:00
18:00								
19:00		18:15~19:15 SALSATION® 高橋 佳希	18:15~18:55 骨盤エクササイズ MARI 整理券/定員30名	18:30~19:30 ステップ60 木下 明代 整理券/定員30名				
20:00		19:30~20:00 かんたんエアロ30 井上 晴世	19:05~20:05 やさしいキック ボクシング MARI 整理券/定員30名	19:45~20:35 ステップ コンディショニング 木下 明代 整理券/定員30名				
21:00		20:10~21:00 やさしい シェイプキック 井上 晴世 整理券/定員30名	20:30~21:30 スタジオレンタル	20:45~21:15 GGX全身ストレッチ ゴールドジムスタッフ				
22:00	21:00 CLOSE	21:20~22:20 スタジオレンタル		21:30~22:30 スタジオレンタル			21:00 CLOSE	22:00
23:00		23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE				23:00

スタジオレンタルについて

プライベートレッスン、自主練、お友達と練習などにご利用いただけます。詳細につきましてはフロントにてお問い合わせください。



スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。
 ※スタジオ参加につきまして
 レッスン開始後10分以降のご入場、または器具を使用するレッスン(ヨガ、ステップ等)・15名を超えるレッスンは
 安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。
 初心者の方でも安心してご参加いただけます。
 ※毎月第2月曜日休館日

祝日のスケジュールに関しては掲示板をご確認ください。

