

	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		7:00
7:30	ピックルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00～	時間変更	10:00～	ピックルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00～	ピックルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00～	時間変更	10:00～	ピックルボール フリータイム 7:30-9:45	10:00～	9:00～	10:00～	7:30
8:00															8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30	GGXラジオ体操 9:45-10:10 スタッフ				GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ	有料スクール	GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ			有料スクール		有料スクール		有料スクール	9:30
10:00															10:00
10:30	かんたん フラダンス 10:20-11:20 佐々木 遊	ゆつくりアクア 10:15-10:45 浅野	ピラティス 10:30-11:15 西岡	有料スクール	エアロビクス 10:25-11:10 安楽		ヨガ 10:30-11:15 山本	水中バドミントン 11:00-11:30 釜坂	ステップ 10:30-11:15 安楽	アクア ベビー 10:00-10:45	ZUMBA 10:15-11:00 チャキーラ	ジュニア スイミング スクール 9:15-11:30	ヨガ 10:00-10:45 入佐		10:30
11:00															11:00
11:30	LES MILLS BODYATTACK 11:30-12:00 南園	初めてスイミング 11:45-12:15 釜坂	初中級ステップ 11:30-12:15 山下		フィットネス 11:20-12:20 河野 (妃)	水中バレー 11:15-11:45 釜坂	ZUMBA 11:30-12:15 中條	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	水中ストレッチ 11:15-11:45 釜坂	LES MILLS BODYBALANCE 11:15-12:00 コガエリ	アクアビクス 11:35-12:05 浅野	LES MILLS BODYATTACK 11:00-11:45 NAO		11:30
12:00	LES MILLS BODYPUMP 12:15-13:00 安楽														12:00
12:30	初級背泳ぎ 12:25-12:55 釜坂	水中バレー 12:15-12:45 釜坂		LES MILLS BODYATTACK 12:30-13:00 NAO	有料スクール		初級平泳ぎ 12:20-12:50 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	スイム600 12:00-12:30 釜坂	LES MILLS BODYPUMP 12:15-12:45 南園	マスターズキック 12:10-12:30 浅野	ZUMBA 12:00-12:45 Mami		12:30	
13:00	ZUMBA 13:15-14:00 MISATO		ASC		アクアビクス 13:00-13:30 浅野		アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 12:45-13:45		REEJAM 12:45-13:30 チャキーラ	有料スクール		有料スクール	ストレッチ 13:00-13:30 南園		
13:30		Let's swim! アサノスイミ ング 初級コース 13:05-14:05	時間変更 LES MILLS BODYJAM 13:30-14:15 チャキーラ	ピラティス 13:15-14:00 西岡											
14:00	有料 ChaKiiiiiiLA GYMSHOW MEGADANZ 14:15-15:00	有料 ASC	時間変更 ZUMBA	アクアスクール 泳法コース(初級) ※曜日登録制 14:00-15:00	バレット 14:15-15:00 坂元		LES MILLS BODYCOMBAT 13:45-14:30 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	ZUMBA 13:30-14:15 篠原		有料スクール				14:00
14:30	Let's swim! アサノスイミ ング 中・上級コース 14:10-15:10	14:30													
15:00	有料 ChaKiiiiiiLA GYMSHOW (テック)	BODYJAM & BODYCOMBAT 15:15-16:00				有料スクール						キッズ・バレエ 14:00-16:30	ジュニア スイミング スクール 12:30-17:30		15:00
15:30	15:30														
16:00	NEW LES MILLS BODYATTACK 19:15-20:00 南園	ジュニア スイミング スクール 17:15-19:00	LES MILLS BODYBALANCE 18:30-19:00 コガエリ	ジュニア スイミング スクール 16:15-21:30	NEW ZUMBA 19:15-20:00 内田		LES MILLS BODYCOMBAT 19:15-20:00 NAO		ジュニア・チア ジャズダンス 16:45-20:05			avex dance master 16:45-19:00			16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00	ZUMBA 19:15-20:00 篠原	アクアビクス 19:30-20:00 浅野	ZUMBA 19:15-20:00 篠原						KEIKO DANCE SCHOOL 節賀 恵子						18:00
18:30															18:30
19:00	LES MILLS BODYATTACK 19:15-20:00 南園	みんなで泳ごう 20:10-20:40 浅野	LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-21:00 NAO						ジュニア スイミング スクール 15:15-21:30						19:00
19:30															19:30
20:00	ダンスエアロ 20:15-21:00 篠原														20:00
20:30															20:30
21:00	バレット 21:15-22:00 坂元														21:00
21:30															21:30
22:00		～22:00		～22:00											22:00
22:30															22:30
23:00															23:00
23:30															23:30
0:00	23:30 CLOSED														0:00

アクティブ系	コンディショニング系	有料スクール
ダンス系	リラクゼーション系	…初心者向けレッスン

【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。予めご了承下さい。



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