CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.

STUDIO SCHEDULE ゴールドジム合志熊本店 2025年 11月 (SAT) プール プール スタジオ プール スタジオ プール スタジオ プール スタジオ 7:00 OPEN 7:00 OPEN 7:00 OPEN 7:00 OPE 7:00 OPEN 7:00 OPEN 7:30 7:30 8:00 8:00 8:30 8:30 9:00 OPEN 9:00 9:00 9:30 OPEN 9:30 OPEN 9:30 OPEN 9:30 OPEN 9:30 9:30 10:00 ヨガ 10:00 OPEN 0:00 OPEN OPEN 10:00 10:00 9:30-10:20 11月はKAYO IRの ちひろ やさしい 初級ピラティス 初級ピラティス ヨガ やさしいHI-LO ZUMBA 代行として この時間は ボディシェイプ 10:30 10:30 10:00-10:50 10:00-10:50 10:00-10:50 10:00-10:50 10:00-10:50 実施致します。 キッズスクールを 10:00-10:50 坂井 担当IR 東貴 原田 KAORU 行っております。 山元 ウォークエアロ 11月4日 東(貴) コース利用可能 11:00 11:00 10:35-11:25 ラジオ体操 1日、18日、25日磯貝 ラジオ体操 ラジオ体操 ラジオ体操 ラジオ体操 0:00~11:10 松江 ポル・ド・ブラ 11:00~11:10 プウォークエアロ 11:00~11:10 オリジナルエアロ 11:00~11:10 7UMRA 11:00~11:10 11:00~11:10 VJフレッシュヨガ , ウォークエアロ 11:30 11:30 11:05-11:55 11:05~11:55 11:05-11:55 11:05-11:55 11:05-11:50 11:05-11:55 坂井 佐藤 達 甲斐 野田 花園 羽島 12:00 12:00 やさしいHI-LO 11月5日は休講です。 11:50-12:35 アクアピラティス 11月12日、19日、26日は リトモス リラックスヨガ REEJAM ヨガ ZUMBA 12:30 12:30 東 (貴) 12:00~12:50 片田 , バラエティアクア KAYO IRの代行として 12:05-13:05 12:10-13:00 12:10~13:00 12:10-13:00 12:10-13:00 実施いたします。 12:20-13:10 佐藤 達 kayoko 野田 MAKI 東美 13:00 13:00 甲斐 ピラティス リトモス 12:50-13:40 Sintex® パラエティアクア 13:00-13:50 13:30 ZUMBA オリジナルエアロ 浦部 初級HIP HOP 13:30 Tone and 13:10-14:00 佐藤 淳 13:15-14:05 13:15~14:05 13:15-14:05 Reborn 小倉 AO(中級) 13:20-14:10 上村 森山 14:00 14:00 佐藤 達 **ウォークエアロ** ストレッチ 14:30 14:30 グループファイト45 14:05-14:55 リンパストレッチ 14:20~14:50 4:15~14: スタッフ 14:20-15:05 森山 14:20~15:10 AO 有料スクール 15:00 三沢 HIRO 15:00 有料スクール SALSATION® HIP HOP UN 15:30 15:30 **\ニーズチアダンスアカデミ** (デモレッスン) チアダンス リトル 14:45~15:45 15:10~16:00 (未就学児) 15:00-16:00 この時間は この時間は この時間は この時間は kyosuke 16:00 16:00 3コース利用可能 3コース利用可能 3コース利用可能 3コース利用可能 有料スクール 有料スクール 15:20~16:20 15:20~16:20 15:20~16:20 15:20~16:20 16:30 16:30 HIP HOP キッズ ハニーズチアダンスアカデミ チアダンス エレメンタリー (小学1年生~6年生) 16:10-17:10 (小学生) 16:00~17:00 17:00 17:00 16:20~18:30 キッズスクール及び 清掃メンテナンスを 16:20~18:30 キッズスクール及び 青掃メンテナンスな 17:30 17:30 17:00 CLOSE 17:00 CLO 有料スクール 18:00 18:00 極直空手 (子どもの部) 17:30~18:45 18:30 18:30 19:00 19:00 2コース利用可能 2コース利用可能 2コース利用可能 2コース利用可能 有料スクール 有料スクール 18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30 7UMRA ソフトエアロ ZUMBA ZUMBA コーテーションプログラム 11月はKAYO IRの 19:30 19:00-19:50 19:30 19:00-19:50 19:10-19:55 極盲空手 19:10~20:00 19:00-19:50 11月はKAYO IRの 代行として 米加田 小倉 KAORU (成人の部) 小学生~中学生) 担当 野田 代行として 実施致します。 19:00-20:00 19:00~20:15 20:00 20:00 実施致します。 7日 ヨガ ZUMBA TONING ZUMBA 東(美) ZUMBA リトモス 20:30 20:30 アロマヨガ アクアピラティス 20:05-20:55 11月はKAYO IRの 20:05-20:55 14日 20:15-21:00 20:10-21:00 20:15-21:05 20:15~21:05 小倉 東美 KAORU 代行として ウォークエアロ 永田 佐藤 淳 片田 21:00 kayoko 21:00 実施致します。 21日 21:00 CLOSE 21:00 CLOSE ZUMBA 東(美) 21:30 21:30 28日 ウォークエアロ 永田 22:00 22:00 22:00 CLOSE 22:00 CLOSED 22:00 CLOSED 22:00 CLOSED 22:30 22:30 23:00 23:00



クラス名 担当 効果 クラス内容  ソフトエアロ 小倉 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ エアロビクスが少し置きな方も除れて動けるように最み立てではる。 歯れている方にはチョイスできるような動きを入れて簡単が楽しむことができるように作ります。 楽しく ウォークエアロ 松江 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ 歩くことを中心とし、エアロビクスのステップを楽しを ウオークエアロ 花園 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ 歩くことを中心とし、リズム動作等を入れながら徐々に心拍数を上げることで、脂肪燃焼や心肺持久力を高めて ウオークエアロ 森山 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ 歩きながら少しずつ動きを作っていきます。 ラスト1曲に合わせて気持ちよ ウオークエアロ 羽島 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ 切えまカルな音楽に合わせてエアロどクスの基本的なステップを取り入れて動く有酸素運動です。 幅広い年代に入場のエクサザイズで脂肪燃焼効果、心時機能の向上、将2人	じクラスです。
ウォークエアロ 松江 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ 歩くことを中心とし、エアロビクスのステップを楽しむウォークエアロ 花園 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ 歩くことを中心とし、リズム動作等を入れながら徐々に心拍数を上げることで、脂肪燃焼や心肺持久力を高めでフォークエアロ 森山 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ 歩きながら少しずつ動きを作っていきます。ラスト1曲に合わせて気持ちよウォークエアロ 羽島 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ リズミカルな音楽に合わせてエアロビクスの基本的なステップを取り入れて動く有酸素運動です。幅広い年代に人気のエクササイズで脂肪燃焼効果、心肺機能の向上、持久が	じクラスです。
ウォークエアロ 松江 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ 歩くことを中心とし、エアロビクスのステップを楽しむウォークエアロ 花園 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ 歩くことを中心とし、リズム動作等を入れながら徐々に心拍数を上げることで、脂肪燃焼や心肺持久力を高めでフォークエアロ 森山 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ 歩きながら少しずつ動きを作っていきます。ラスト1曲に合わせて気持ちよウオークエアロ 羽島 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ リズミカルな音楽に合わせてエアロビクスの基本的なステップを取り入れて動く有酸素運動です。 幅広い年代に人気のエクササイズで脂肪燃焼効果、心肺機能の向上、持久才	じクラスです。
ウォークエアロ 花園 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ 歩くことを中心とし、リズム動作等を入れながら徐々に心拍数を上げることで、脂肪燃焼や心肺持久力を高めてオークエアロ 森山 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ 歩きながら少しずつ動きを作っていきます。ラスト1曲に合わせて気持ちよウオークエアロ 羽島 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ リズミカルな音楽に合わせてエアロどクスの基本的なステップを取り入れて動く有酸素運動です。幅広い年代に人気のエクササイズで脂肪燃焼効果、心肺機能の向上、持久才	
ウォークエアロ 森山 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ 歩きながら少しずつ動きを作っていきます。ラスト1曲に合わせて気持ちよウオークエアロ 羽島 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ リスミカルな音楽に合わせてエアロビクスの基本的なステップを取り入れて動く有酸素運動です。幅広い年代に人気のエクササイズで脂肪燃焼効果、心肺機能の向上、持スオ	ていくクラスです。
ウォークエアロ 羽島 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ リズミカルな音楽に合わせてエアロピクスの基本的なステップを取り入れて動く有酸素運動です。幅広い年代に人気のエクササイズで脂肪燃焼効果、心肺機能の向上、持久オ	/
やさしいHI-LO 東(貴) 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ エアロビクスに少し慣れてきた方にオススメのクラスです。音楽に合わせて	
オリジナルエアロ 坂井 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ エアロビクスの振付を楽しみたい方にオススメのクラスです。エアロビクス大好	
オリジナルエアロ	ップに効果的なクラスです
初級ピラティス 坂井 姿勢改善 ビラティスの基本となる五原則を中心に行い「正しく動かす」ことで美しい姿勢に導きます。また動きとともに呼吸を行いインナーマ	ッスルを強化していきます
227177 //000 22340	
SINTEX Tone & Reborn 佐藤達哉 姿勢改善 同甲骨、骨盤まわりを動かしながら行う背骨の調律プログラムです。体の余分な力みや緊張、痛みを取り除きながら、体幹力を高めていくことで、しなやかで若々しい動きな	
バレトン KAYO 姿勢改善・シェイプアップ 裸足で行うボディメイクエクササイズです。バレエ、フィットネス、ヨガの要素をバランスよく組み	
やさしいボディシェイプ 山元 シェイプアップ 自重を用いた筋カトレーニングと最後に簡単なストレッチを行っていく	、プロクラムです。
リフレッシュヨガ 甲斐 柔軟性向上・姿勢改善 ゆとはをリフレッシュさせることを目的としたプログラムです。忙い旧々を忘れやさいいヨガのボース(アーサナ)と呼吸法を繰り返し行う事でゆとはを整え心身ともに!	リフレッシュをはかるクラスです
コガ ちひろ 柔軟性向上・姿勢改善 やさいパーズを丁寧に行うヨガをします。身体が楽に動く「動かし方」をお伝えし、呼吸がしやすくなる心地よさを味	わっていただきたいと思います。
コガ 小倉 柔軟性向上・姿勢改善 「呼吸やほぐしをしっかり行い普段の伸ばさないところや固くなりやすいところをヨガの中で使っていきます。初めての方にもわかりやす	
コガ MAKI 柔軟性向上・姿勢改善 『今の自分に定りないものを加えるのではなく、自分から不必要なものを引いていくことで、本当に自分に必要な物が見えてくる!』というヨガの考えをもとに、初めての方から慣れている方、皆様に3	
リンパストレッチ   三沢   柔軟性向上・姿勢改善   リンパの流れに沿ってセルフマッサージとストレッチでご自身で無理なく身体を	正んといたださます。
グループファイト45   人人人〇 •	待できるクラスです。
ZUMBA 上村 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ ラテン系を中心として世界中の音楽を使って音楽を楽しみながら体を楽しく動かしていきます。フィットネス要素とダンス要素を合わせて曲を構成するのでダンスが苦手なが	方も安心して楽しんでいただけます。
ZUMBA 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップストレス発散、脂肪燃焼!世界中の音楽のリズムに合わせて楽しく身体を動かすダンスフィットネスプログラムです。一緒に汗を流した	ましょう。ご参加お待ちしてます。
ZUMBA KAORU 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ 音楽を楽しみパーティー感覚でフィットネスできるのがZUMBAです。。上手も下手も関係ありません。初心者でも気軽に楽しめるプログラムです。皆	皆様のご参加お待ちしております。
ZUMBA 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ ラテン系音楽を中心に世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。インストラクターの動きをまねて身体を動かすだけで覚えることもせずにと	どなたでも参加できます。
ZUMBA 東(美) 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ ラテン系を中心として世界中の音楽を使って音楽を楽しみながら体を楽しく動かしていきます。フィットネス要素とダンス要素を合わせて曲を構成するのでダンスが苦手なが	方も安心して楽しんでいただけます。 
ZUMBA TONING 東(美) 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ 専用のスティックを用いた筋コンティショニングを加えたダンスフィットネスです。ダンスが苦手な方、男性の方にもチ	ャレンジしやすいクラスです。
ポル・ド・ブラ 佐藤達哉 姿勢改善 バレエや姿勢研究を基にした動きをゆっくりとした音楽に合わせて動くプログラムです。 体幹のコンディション、コーデ	ィネーションに効果的です。
リトモス 佐藤(達)・佐藤(淳) 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ ダンスとフィットネスを融合させたプログラムです。ラテン、ヒップホップ、フラメンコ、レゲトンなど様々なスタイルの	D音楽を楽しめるクラスです。
REEJAM 野田 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ エアロとHIPHOPのステップを組み合わせたダンスプログラムです。音楽のリズムに合わせて楽しく身体を動かすクラスです。となた	でもご参加いただけます
SALSATION(デモレッスン)	でもご参加いただけるプログラムです。
初級HIP HOP 森山 ダンススキル向上 ダンスの基本となる動きを練習します。ゆっくり進めていきますので初めて	 [の方も大歓迎です。
バラエティアクア 小倉 心肺機能や骨の強化、筋持久力向上 **の中であらゆる筋肉を使い、浮カがあるので膝や腰に負担が少なく安心して動くことが出来ます。年齢や運動レベル、障害の有無を問わず健康づくりに必要な心肺機能や利	骨の強化、筋持久力をあげます。
バラエティアクア 甲斐 脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ **の特性(浮カ、抵抗、水圧)を最大に活かし音楽に合わせて楽しく効果的に動いて頂き、ヌードルを使用し筋カトレーニングや水中ウォークで楽しん	υで頂くクラスです。
アクアピラティス 片田 インナーマッスル強化、腰痛、肩こり、冷え性の改善、心肺機能向上 水の負荷を利用してインナーマッスル(身体の深部にある筋肉)を鍛えます。リハビリ目的として負担が少なく身体のバランス調整に	も効果の高いエクササイズです。