STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

ゴールドジム　イオンモール宮崎　スタジオ･プールスケジュール　2025年　8月～

月（MON）

Aスタジオ
- 7:00～23:30　ピックルボール フリータイム 7:30-9:30
- 10:00～
- GGXラジオ体操 9:45-10:20 スタッフ
- かんたん フラダンス 10:20-11:20 佐々木 遊
- LesMills BODYATTACK 11:30-12:00 南薗
- LesMills BODYPUMP 12:15-13:00 安楽
- ZUMBA 13:15-14:00 MISATO
- 有料 ChaKiiiiiLA GYMSHOw MEGADANZ 14:15-15:00
- 有料 ChaKiiiiiLA GYMSHOw (テック) BODYJAM & BODYCOMBAT 15:15-16:00
- LesMills BODYPUMP 18:30-19:15 安楽
- LesMills BODYATTACK 19:30-20:00 南薗
- ダンスエアロ 20:15-21:00 篠原
- バレトン 21:15-22:00 坂元
- ～22:00

プール
- 7:00～23:30
- 10:00～
- ゆっくりアクア 10:15-10:45 浅野
- 水中バレー 11:00-11:30 釜坂
- 初めてスイミング 11:45-12:15 釜坂
- 初級背泳ぎ 12:25-12:55 釜坂
- 有料 ASC Let's swim! アサノスイミング 初級コース 13:05-14:05
- 有料 ASC Let's swim! アサノスイミング 中･上級コース 14:10-15:10
- 有料スクール ジュニア スイミング スクール 17:15-19：00
- アクアビクス 19:30-20:00 浅野
- みんなで泳ごう 20:10-20:40 浅野
- ～22:00

火（TUE）

Aスタジオ
- 7:00～23:30　ピックルボール フリータイム 7:30-9:30
- 10:00～
- GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ
- ピラティス 10:30-11:15 西岡
- 初中級ステップ 11:30-12:15 山下
- LesMills BODYJAM 13:15-14:00 チャキーラ
- ZUMBA 14:15-15:00 チャキーラ
- LesMills BODYBALANCE 18:30-19:00 コガエリ
- ZUMBA 19:15-20:00 篠原
- LesMills BODYCOMBAT 20:15-21:00 NAO
- ヨガ 21:15-22:00 入佐
- ～22:00

プール
- 7:00～23:30
- 10:00～
- 有料スクール アクアスクール 泳法コース(上級) ※曜日登録制 10:30-11:30
- ショートウォーキング 11:45-12:00
- 水中バレー 12:15-12:45 釜坂
- アクアビクス 13:00-13:30 浅野
- 有料スクール アクアスクール 泳法コース(初級) ※曜日登録制 14:00-15:00
- 有料スクール ジュニア スイミング スクール 16:15-21:30
- ～22:00

水（WED）

Aスタジオ
- 7:00～23:30　ピックルボール フリータイム 7:30-9:30
- 10:00～
- GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ
- エアロビクス 10:25-11:10 安楽
- フィットネスフラ 11:20-12:20 河野（妃）
- LesMills BODYATTACK 12:30-13:00 NAO
- ピラティス 13:15-14:00 西岡
- バレトン 14:15-15:00 坂元
- 有料スクール 体育スクール 15:45-18:50
- LesMills BODYATTACK 19:15-20:00 NAO
- STRONG NATION 20:15-21:00 Chika
- UNIVARSAL YOGA EARTH 21:15-22:00 外山
- ～22:00

プール
- 7:00～23:30
- 10:00～
- 時間変更 有料スクール アクア ベビー 10:00-10:45
- 水中バレー 11:15-11:45 釜坂
- 初級クロール 12:00-12:30 釜坂
- 有料スクール アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 12:45-13:45
- 有料スクール ジュニア スイミング スクール 15:15-21:30
- ～22:00

木（THU）

Aスタジオ
- 7:00～23:30　ピックルボール フリータイム 7:30-9:30
- 10:00～
- GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ
- ヨガ 10:30-11:15 山本
- ZUMBA 11:30-12:15 中條
- REEJAM 12:45-13:30 チャキーラ
- LesMills BODYCOMBAT 13:45-14:30 チャキーラ
- 有料スクール 体育スクール 15:45-18:50
- LesMills BODYCOMBAT 19:15-20:00 NAO
- ZUMBA 20:15-21:00 MISATO
- ボディメンテナンス (ストレッチポール) 21:15-22:00 岡本
- ～22:00

プール
- 7:00～23:30
- 10:00～
- アクアZUMBA 10:15-10:45 さやか
- 水中ｽﾄﾚｯﾁｳｫｰｷﾝｸﾞ 11:00-11:30 釜坂
- 初めてスイミング 11:40-12:10 釜坂
- 初級平泳ぎ 12:20-12:50 釜坂
- 有料スクール アクアスクール 泳法コース(上級) ※曜日登録制 13:00-14:00
- 有料スクール アクアスクール 泳法コース(初級) ※曜日登録制 14:00-15:00
- 有料スクール ジュニア スイミング スクール 16:15-20:30
- アクアビクス 20:35-21:05 山下
- ～22:00

金（FRI）

Aスタジオ
- 7:00～23:30　ピックルボール フリータイム 7:30-9:30
- 10:00～
- GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ
- ステップ 10:30-11:15 安楽
- スタンダードヨガ 11:30-12:15 安楽
- ボディメンテナンス (ストレッチポール) 12:30-13:15 岡本
- ZUMBA 13:30-14:15 篠原
- ラテンエアロ 14:30-15:15 田所
- 有料スクール ジュニア･チア ジャズダンス 16:45-20:05 KEIKO DANCE SCHOOL 節賀　恵子
- エアロビクス 初中級 20:15-21:00 山下
- ZUMBA 21:15-22:00 Mami
- ～22:00

プール
- 7:00～23:30
- 10:00～
- 有料スクール アクア ベビー 10:00-10:45
- 水中ｽﾄﾚｯﾁｳｫｰｷﾝｸﾞ 11:15-11:45 釜坂
- スイム600 12:00-12:30 釜坂
- 有料スクール アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 13:00-14:00
- 有料スクール ジュニア スイミング スクール 15:15-21:30
- ～22:00

土（SAT）

Aスタジオ
- 7:00～23:30　卓球 フリータイム 7:30-9:45
- NEW ZUMBA 10:15~11:00 チャキーラ
- 時間変更 LesMills BODYBALANCE 11:15-12:00 コガエリ
- 時間変更 LesMills BODYPUMP 12:15-12:45 南薗
- 時間変更 ストレッチ 13:00-13:30 南薗
- 有料スクール キッズ･バレエ 14:00-16:30 伊達バレエ団 宮沢　美津江
- LesMills BODYPUMP 18:15-19:00 南薗
- LesMills BODYCOMBAT 19:15-20:00 NAO
- ～22:00

プール
- 7:00～23:30
- 10:00～
- 有料スクール ジュニア スイミング スクール 9:15-11:30
- アクアビクス 11:35-12:05 浅野
- マスターズキック 12:10-12:30 浅野
- 有料スクール ジュニア スイミング スクール 12:30-17:30
- ～22:00

日（SUN）

Aスタジオ
- 9:00～21:00　9:00～
- ヨガ 10:00-10:45 入佐
- LesMills BODYATTACK 11:00-11:45 ＮＡＯ
- ZUMBA 12:00-12:45 Mami
- 有料スクール avex dance master 16:45-19:00
- 21:00 CLOSED

プール
- 9:00～21:00　10:00～
- 有料スクール ジュニア スイミング スクール 9:15-17:30
- ～20:30

23:30 CLOSED

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
ダンス系	有料スクール	

・・・初心者向けレッスンです。

【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。

・代行情報及び祝日スケジュールは、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。

【卓球･ピックルボールフリータイム】

・卓球台、ピックルボールセッティング等の準備については全てお客様同士でお願いします。
・プレイ中、卓球台出し入れの際には、事故･怪我には十分お気を付けください。
・万一の事故･怪我については一切の責任は負いかねます。予めご了承ください。
・皆様が快適にご利用いただけるよう、譲り合ってのご利用をお願い致します。
・器物が破損が生じた場合、お客様自身の責に於いてご負担いただきます。
・イベントやレッスンが追加された場合等、調整がございます。予めご了承ください。

【体操場での卓球フリータイム】

月曜　～　金曜 ･･････　７：３０～９：３０／月曜･火曜･木曜･･･１１：００～１４：００

【体操場でのピックルボールタイム】

月曜日･･･１９：３０～２１：００／水･金曜日･･･１３：００～１４：３０

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