

ゴールドジム合志熊本店 2025年 9月

		月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)																
	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館															
	7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			9:00 OPEN																	
7:30	9/8(月) 休館日																																		7:30	
8:00																																			8:00	
8:30																																				8:30
9:00																																				9:00
9:30																					9:30															
10:00		10:00 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN		10:00														
10:30	初級ピラティス 10:00-10:50 坂井			バレトン 10:00-10:50 KAYO			ヨガ 9:30-10:20 ちひろ			やさしいHI-LO 10:00-10:50 東 貴			初級ピラティス 10:00-10:50 原田			ZUMBA 10:00-10:50 KAORU	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		やさしい ボディシェイブ 10:00-10:50 山元			10:30														
11:00																																11:00				
11:30	オリジナルエアロ 11:05-11:55 坂井			ラジオ体操 11:00~11:10			ZUMBA 11:05~11:55 野田			ラジオ体操 11:00~11:10			ウォークエアロ 10:35-11:25 松江			ラジオ体操 11:00~11:10			リフレッシュヨガ 11:05-11:55 甲斐			ラジオ体操 11:00~11:10	ウォークエアロ 11:05-11:55 花園	ラジオ体操 11:00~11:10	ボル・ド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達	ウォークエアロ 11:05-11:55 羽島	11:30									
12:00																																		12:00		
12:30	リラックスヨガ 12:10-13:00 kayoko									REEJAM 12:10~13:00 野田									グループファイト45 11:50-12:35 KAYO							パラエティアクア 12:20-13:10 甲斐				リトモス 12:05-13:05 佐藤 達		ZUMBA 12:10-13:00 東 美		12:30		
13:00							ピラティス 12:50-13:40 浦部			リトモス 13:00-13:50 佐藤 淳			ヨガ 12:10-13:00 MAKI								13:00															
13:30	ZUMBA 13:15-14:05 上村			オリジナルエアロ 13:15~14:05 AQ (中級)	パラエティアクア 13:10-14:00 小倉						初級HIP HOP 13:15-14:05 森山	クロールレッスン 13:30~14:00 スタッフ	Sintex® Tone and Reborn 13:20-14:10 佐藤 達			13:30																				
14:00																						14:00														
14:30	リンバストレッチ 14:20~15:10 三沢			ストレッチ 14:20~14:50 AQ	泳法ローテーション 14:20~14:50 スタッフ						ウォークエアロ 14:05-14:55 森山			グループファイト45 14:20-15:05 HIRO								14:30														
15:00												SALSATIONⅡ (デモレッスン) 15:10~16:00 kyosuke											15:00													
15:30	17:00 CLOSED																					15:30														
16:00					この時間は 3コース利用可能 15:20~16:20		この時間は 3コース利用可能 15:20~16:20		この時間は 3コース利用可能 15:20~16:20		この時間は 3コース利用可能 15:20~16:20		この時間は 3コース利用可能 15:20~16:20									16:00														
16:30																							16:30													
17:00					この時間をご利用 できません。		この時間をご利用 できません。		この時間をご利用 できません。		この時間をご利用 できません。		この時間をご利用 できません。		この時間をご利用 できません。									17:00												
17:30					この時間をご利用 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。		この時間をご利用 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。		この時間をご利用 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。		この時間をご利用 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。		この時間をご利用 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。		この時間をご利用 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。								17:30													
18:00				この時間をご利用 できません。 17:30~18:30			有料スクール 極真空手 (子どもの部) 17:30~18:45															18:00														
18:30																						18:30														
19:00					2コース利用可能 18:30~19:30																	19:00														
19:30	グループファイト45 19:10-19:55 KAYO			バレトン 19:10~20:00 KAYO		ソフトエアロ 19:00-19:50 小倉		有料スクール 極真空手 (大人の部) 19:00~20:15	有料スクール avex DanceMaster K-POP (小学生~中学生) 19:00-20:00	2コース利用可能 18:30~19:30		ウォークエアロ 19:00-19:50 東 貴	2コース利用可能 18:30~19:30		ZUMBA 19:00-19:50 米加田							19:30														
20:00																							20:00													
20:30	リトモス 20:10-21:00 佐藤 淳					アロマヨガ 20:15-21:05 kayoko	アクアピラティス 20:15~21:05 片田		ヨガ 20:05-20:55 小倉			グループファイト45 20:15-21:00 KAYO			ZUMBA TONING 20:05-20:55 東 美								20:30													
21:00																						21:00														
21:30																							21:30													
22:00																							22:00													
22:30																							22:30													
23:00																								23:00												