

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN							
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
	GGXはゴールドジムのトレーナーがご案内するレッスンです レッスン時間は15～30分となっておりますので スタジオ初心者の方でも安心してご参加ください。 整 レッスン開始1時間前からフロントにて 整理券を配布いたします ※ビジター様はレッスン開始15分前より 整理券をお受け取り下さい。							
9:30						朝ヨガ 9:00～10:00 近藤 幸子	NEW レッスン変更 ヨガ 9:30～10:30 飯嶋 ほづみ	9:30
10:00								10:00
10:30		朝ヨガ 10:00～11:00 TOMO	ZUMBA® 10:00～11:00 兼城 マリオ	骨盤調整 10:00～11:00 安藤 貴通	筋膜リリースヨガ 10:00～10:45 太田 興	整 ZUMBA® 10:20～11:20 兼城 マリオ	NEW レッスン変更 STRONG NATION® 10:45～11:45 上田 さかえ	10:30
11:00								11:00
11:30	やさしいヨガ 11:00～12:00 白木 麻理	ファットバーン 11:15～12:15 河合 奈央	朝から身体を動かし 今日1日を アクティブに！	NEW レッスン変更 振り付けDance 11:15～12:15 兼城 マリオ	ボルトブラ 11:15～12:00 土井 珠路			11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00	バレトン 12:45～13:45 吉満 博子	やさしいヨガ 12:30～13:30 河合 奈央	フローヨガ 12:15～13:15 吉田 実加		INNERバランスヨガ 12:45～13:45 小出 美由紀	NEW レッスン変更 STRONG NATION® 12:45～13:45 森田 徹	Group Fight45 12:00～12:45 中・上級者向け	13:00
13:30							オリジナルエアロ 13:00～14:00 余吾 ゆかり	13:30
14:00							特別レッスン セミナー等の開催 ※不定期 館内案内をご確認ください	14:00
14:30	リラックスヨガ 14:00～15:00 吉満 博子					NEW ヨガ 14:00～14:45 飯嶋 ほづみ		14:30
15:00		随時入会受付中！ 空手未経験者でも 安心して始められる スクールです			ZUMBA® 14:15～15:15 牧野 智基		キックボクシング エクササイズ 14:15～15:15 金沢 とも子	15:00
15:30	GGX20 15:10-15:30		初回無料体験受付中！			エアロビクス 15:00～16:00 藤城 舞衣		15:30
16:00				生徒募集中			Fit Hop 15:30～16:30 CHIKO	16:00
16:30	新極真空手 15:50-16:50 幼年部（3～7歳）	パワーフローヨガ 16:15～17:15 吉田 実加		キッズバレエスクール 16:10～17:10 （プレキッズ）			定員15名	16:30
17:00	生徒募集中		JDAC ダンススクール 16:20-17:20 （シャイン）		韓国で大人気の ダンスフィットネス！ 誰でも楽しく参加できる プログラムです！		GROUP POWER 16:15～17:20	17:00
17:30	新極真空手 17:00-18:00 少年部（小学生）		JDAC ダンススクール 17:25-18:25 （スター）	キッズバレエスクール 17:20～18:20 （キッズ）				17:30
18:00		バー・アスティエ 17:30～18:30 伊藤 瑞穂				ディーブ ストレッチヨガ 17:00～18:00 和田 紀美子	YinYangヨガ 17:30～18:30 戸谷 喜美子	18:00
18:30	ピラティス 18:10-18:55 佐藤 寿樹							18:30
19:00	レッスン名変更	POWER HIPNESS 18:50～19:50 石黒 江里	定員15名	整 ZUMBA® 18:45～19:45 RIE			QRコードを読み込 んでいただくと インターネットに てスケジュールを 確認できます！	19:00
19:30	HIIT 19:05-19:50 佐藤 寿樹		GROUP POWER 30 19:15-19:50					19:30
20:00	定員15名				GroupFight30 19:30～20:00	ゴールドジムの トレーナーが担当する コンディショニング系 プログラムです		20:00
20:30	ベーシックステップ 20:00-21:00 余吾 ゆかり	シェイプボクシング 20:00～21:00 kana	エアロビクス 20:00～21:00 溝口 麻美	キックボクシング エクササイズ 20:00～21:00 金沢 とも子	GGX30 20:20-20:50			20:30
21:00								21:00
21:30	ボクシングエクササイズ 21:15-22:15 太田 興	整 ZUMBA® 21:10～22:10 kana	テーマパークダンス 21:15～22:15 加藤 欣也	GGX30 21:15-21:45				21:30
22:00					サーキットトレーニング 21:30～22:30 金沢 とも子			22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
	23:30 CLOSE							
	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			
	【営業時間】 平日 7:00～23:30 土曜 7:00～23:30 日曜 7:00～22:00 祝日 該当曜日の営業時間に準ずる							【休館日】 9月8日(月)