



ゴールドジム合志熊本店 2025年 10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						
7:30																						7:30
8:00																						8:00
8:30																			9:00 OPEN			8:30
9:00																						9:00
9:30					9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN								9:30
10:00	10:00 OPEN						ヨガ 9:30-10:20 ちひろ										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						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 ボティシェイブ 10:00-10:50 山元		10:30	
11:00							ウォークエアロ 10:35-11:25 松江															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				ラジオ体操 11:00～11:10	リフレッシュヨガ 11:05-11:55 甲斐			ウォークエアロ 11:05-11:55 花園			ラジオ体操 11:00～11:10			ウォークエアロ 11:05-11:55 羽島			11:30
12:00							グループファイト45 11:50-12:35 KAYO															12:00
12:30	リラックスヨガ 12:10-13:00 kayoko			REEJAM 12:10～13:00 野田			ピラティス 12:50-13:40 片田						ヨガ 12:10-13:00 MAKI			リトモス 12:05-13:05 佐藤 達			ZUMBA 12:10-13:00 東 美			12:30
13:00										パラエティアクア 12:20-13:10 甲斐												13:00
13:30	ZUMBA 13:15-14:05 上村			オリジナルエアロ 13:15～14:05 AO (中級)	パラエティアクア 13:10-14:00 小倉					リトモス 13:00-13:50 佐藤 淳			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			クロールレッスン 13:30～14:00 スタッフ			13:30
14:00										ウォークエアロ 14:05-14:55 森山												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 AO	泳法ローテーション 14:20～14:50 スタッフ								グループファイト45 14:20-15:05 HIRO						泳法ローテーション 14:15～14:45 スタッフ			14:30
15:00										SALSATION■ (デモレッスン) 15:10～16:00 kyosuke												15:00
15:30																						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								16:00
16:30																						16:30
17:00					この時間のご利用 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。			この時間のご利用 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。			この時間のご利用 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。		この時間のご利用 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。								17:00	
17:30		17:00 CLOSED																				17:30
18:00				この時間のご利用 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										17:00 CLOSED			17:00 CLOSED		18:00
18:30																						18:30
19:00					2コース利用可能 18:30～19:30			2コース利用可能 18:30～19:30	有料スクール		2コース利用可能 18:30～19:30			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			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								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																			21:00 CLOSED		21:00 CLOSED	21:30
22:00																						22:00
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苦手な方も徐々に動けるように組み立てていき、慣れていく方にはチャイスできるような動きを入れて皆様が楽しめることができるように作ります。楽しく汗を流しましょう。
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いくクラスです。
ウォークエアロ	東（貴）	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	歩くことを中心にエアロビクスを楽しみながら、より正確な動きを行います
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く動きましょう。
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	リズム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、持久力の向上が期待できます。
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。音楽に合わせて楽しく行います。
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。エアロビクス大好きな人集まれ～！
オリジナルエアロ	AO	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	難易度の高い複雑な振り付けと面変えを行うエアロビクスに慣れた方におすすめのレッスンです。脂肪燃焼、シェイプア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	ピ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。
初級ピラティス	原田	姿勢改善	背骨や内臓に近いインナーマッスルを鍛え、内側から引き締まったお腹を目指します。腰の負担が軽減され、腰痛の改善にも繋がります。
ピラティス	浦部	姿勢改善	姿勢改善のためのエクササイズです。正しいアライメントで1つ1つの動きをゆっくり丁寧に動いていきます。
SINTEX Tone&Reborn	佐藤達哉	姿勢改善	肩甲骨、骨盤周りの柔軟性を高めるながら行う骨格の調整プログラムです。体の含み込みや緊張、痛みを取り除きながら、体幹力を高めていくことで、しなやかで芯強い動きを取り戻すための金剛運動エクササイズです。
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合わせて動いていきます。
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ニングと最後に簡単なストレッチを行っていくプログラムです。
リフレッシュヨガ	甲斐	柔軟性向上・姿勢改善	心と体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。やさしいポーズをゆっくりと呼吸法を繰り返しながら心と体を癒え心身ともにリフレッシュをはかるクラスです
ヨガ	ちひろ	柔軟性向上・姿勢改善	やさしいポーズを丁寧にを行うヨガをします。身体が楽に動く「動かし方」をお伝えし、呼吸がしやすい心身よさを味わっていただきたいと思います。
ヨガ	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く説明しますので安心して下さい。
ヨガ	MAKI	柔軟性向上・姿勢改善	「今の自分に足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残ってくる！」というヨガの考えのもとに、初めての方から慣れていく方、皆様に安心して楽しんでもらいたい内容です。
リラックスヨガ	kayoko	柔軟性向上・姿勢改善	ゆっくりとポーズを行います。心身ともにリラックス効果が期待できます。
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整えていただきます。
グループファイト45	KAYO・HIRO	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	エナジーッシュな曲でパンチやキック等の格闘技要素を取り入れたシェイプアップやストレス発散の効果が期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方も安心して楽しんでいただけます。
ZUMBA	野田	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。一緒に汗を流しましょう。ご参加お待ちしております。
ZUMBA	KAORU	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	音楽を楽しむパーティー感覚でフィットネスでできるのが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。皆様のご参加お待ちしております。
ZUMBA	米加田	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なだでも参加できます。
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デ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。どなたでもご参加いただけます
SALSATION（デモレッスン）	kyosuke	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	音楽を感じ、音楽の雰囲気や歌詞を表現した振り付けで、楽しく踊るダンスフィットネスです。ダンス未経験の方、フィットネス未経験の方、どなた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	水の中であらゆる筋肉を使い、浮力があるので陸や陸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	水の特性（浮力、抵抗、水圧）を最大に活かして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ニングや水中ウォークや水中心で動くクラスです。
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。