

STUDIO SCHEDULE

若松福岡

2025年9月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
8:00	8:00 OPEN						
10:00							
10:30						ピククルボール同好会 10:00~10:45	
11:00	ほぐしYOGA 10:30~11:15 Sarry ★		ピラティス入門 10:30~11:15 筑田 ★	ストレッチ入門 10:30~11:00 筑田 ★	ZUMBA 10:30~11:15 MAYUKO ★~★★		
11:30		ベーシックYOGA60 10:45~11:45 Sarry ★		HIPHOP 11:15~12:00 佐々木 ★		デトックスヨガ 11:15~12:15 MOMO ★	ほぐしYOGA 11:00~11:45 Sarry ★
12:00	ステップ初級 11:30~12:15 Sarry ★~★★		ZUMBA 11:30~12:15 池田 ★~★★		エアロビクス 11:30~12:00 MAYUKO ★		
12:30		ステップ初級 12:00~12:45 Sarry ★~★★		ボディコンバット45 12:15~13:00 佐々木 ★~★★	ボディアタック30 12:15~12:45 石丸 ★~★★		ボディパンプ30 12:00~12:30 上田 ★~★★
13:00	ダンス入門 12:30~13:15 Rinko ★		ストレッチヨガ 12:30~13:15 佐々木 ★			ボールピラティス 12:30~13:15 Sarry ★	ボディコンバット45 12:50~13:35 上田 ★~★★
13:30		ZUMBA 13:00~14:00 澤田 ★~★★		リフレッシュヨガ 13:15~14:00 MOMO ★	ピラティス入門 13:00~13:45 石丸 ★		
14:00	ボディコンバット30 13:30~14:00 上田 ★~★★		ボディパンプ45 13:30~14:15 上田 ★~★★			ボディパンプ30 13:30~14:00 角口 ★	筋膜リリース 13:50~14:20 上田 ★
14:30		ボディパンプ30 14:15~14:45 角口 ★					
15:00	ボディパンプ45 14:20~15:05 上田 ★~★★						ピククルボール同好会 14:30~15:15
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		有料スクール					
17:30		【キッズダンススクール】 avex dance master					
18:00		リトル・キッズ 16:45~17:45					
18:30		キッズ(高学年) 17:50~18:50					
19:00	ピククルボール同好会 18:30~19:15	ティーン(中・高校生) 18:55~19:55					
19:30			ボディコンバット45 19:15~20:00 上田 ★~★★				
20:00	やさしいピラティス 19:30~20:00 石丸 ★			STRONGNATION 19:30~20:15 池田 ★~★★	ボディパンプ30 19:30~20:00 角口 ★		20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで
20:30	ボディアタック45 20:15~21:00 石丸 ★~★★		K-POP Dance 20:15~21:00 Rinko ★~★★		ボディコンバット30 20:15~20:45 佐々木 ★~★★		
21:00		ボディメイクピラティス 20:30~21:00 井上 ★		ZUMBA 20:30~21:15 池田 ★~★★		21:00 CLOSE ※マシンジム利用は20:30まで	
21:30	ZUMBA 21:15~22:00 石丸 ★~★★	ZUMBA 21:15~22:00 井上 ★~★★	HIPHOP 21:15~21:45 Rinko ★		ストレッチヨガ 21:00~22:00 佐々木 ★		
22:00							
22:30							
23:00	23:00 CLOSE ※マシンジム利用は22:30まで						

有酸素運動系 筋トレ系 コンディショニング系 ダンス系 リラクゼーション系 有料スクール

ゴールドジム若松福岡

福岡県北九州市若松区二島1丁目3-1
イオン若松ショッピングセンター2階
☎ 093-863-0458

★初級 ★★中級 ★★★上級
★~★★★強度調整可 初心者

☆太文字は変更箇所です。
☆途中入退場は禁止です。
☆都合によりスケジュールが
変更となる場合がございます。
☆祝日は特別プログラムとなりますので
別途お知らせ致します。
(館内掲示・ホームページ
・公式インスタグラム等)