



GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

広島パセーラ

2026年1月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:00								9:00
9:30			初級ステップ 9:15~10:00 豊島三幸	骨盤体操 9:30~10:15 豊島三幸	初・中級エアロ 9:30~10:15 豊島三幸	初級エアロ 9:15~10:00 大迫光希子	リトモス 9:30~10:15 三随美賀子	9:30
10:00		Zumba® 10:00~10:45 三随美賀子						10:00
10:30			バレトン 10:15~11:00 豊島三幸			バレトン 10:10~10:55 大迫光希子		10:30
11:00				初級エアロ 10:30~11:15 豊島三幸	※女性限定※ ヴィンヤサヨガ 10:30~11:15 AYU		※女性限定※ ストレッチヨガ 10:30~11:15 三随美賀子	11:00
11:30			SALSATION® 11:15~12:15 HIROMI ☆			ボディシェイプ 11:05~12:05 林田みき		11:30
12:00	Zumba® 11:45~12:45 クニヨン	※女性限定※ バレエレッスン 12:00~12:45 大森愛						12:00
12:30			リトモス 12:30~13:15 友兼理花	※女性限定※ ベーシックヨガ 12:30~13:15 三随美賀子		ピラティス 1,3,5週 ウェープリング 2,4週 12:15~13:00 林田みき		12:30
13:00	はじめての空手 13:00~13:45 矢野彩湖							13:00
13:30		HIP HOP 13:15~14:00 鳥打詩帆		Zumba® 13:30~14:15 三随美賀子	サーキットトレーニング 13:30~14:00 矢野彩湖			13:30
14:00							週替わりレッスン 13:45~14:30 ※担当者週替わり	14:00
14:30		※女性限定※ ベーシックヨガ 14:30~15:15 Nagi				※女性限定※ ベーシックヨガ 14:00~14:45 AYU		14:30
15:00					※女性限定※ リラックスヨガ 14:30~15:15 Nagi			15:00
15:30	貸しスタジオ (ボールダンス) 15:00~16:00					リトモス 15:15~16:00 友兼理花		15:30
16:00							※女性限定※ ハタヨガ 16:00~16:45 大迫光希子	16:00
16:30						Zumba® 16:15~17:15 クニヨン		16:30
17:00				貸しスタジオ (ボールダンス) 16:45~17:45				17:00
17:30							貸しスタジオ (ボールダンス) 17:15~18:15	17:30
18:00								18:00
18:30			貸しスタジオ (ボールダンス) 18:15~19:15					18:30
19:00	リトモス 18:45~19:30 豊島三幸	※女性限定※ バレエレッスン 18:45~19:30 大森愛		K-POPダンス 18:30~19:30 クニヨン	中級エアロ 18:30~19:15 藤井健司	貸しスタジオ (ボールダンス) 18:30~19:30		19:00
19:30								19:30
20:00	初・中級ステップ 19:45~20:30 豊島三幸	初・中級エアロ 19:45~20:30 三随美賀子	※女性限定※ アクティブヨガ 19:45~20:30 AYU	SALSATION® 19:45~20:45 TOMO	Zumba® 19:30~20:30 chami			20:00
20:30								20:30
21:00		Zumba® 20:45~21:30 三随美賀子	Zumba® 20:45~21:35 miki	※女性限定※ ストレッチヨガ 21:00~21:45 tomo	リトモス 20:45~21:30 友兼理花			21:00
21:30	貸しスタジオ (ボールダンス) 21:00~22:00							21:30
22:00			ウェープリングストレッチ 21:45~22:35 林田みき					22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

アクティブ系

コンディショニング系

ヨガ

有料プログラム



初心者でも安心してご参加いただけます