



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY - CHANGE YOUR LIFE™

ゴールドジム合志熊本店 2026年 1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 1/26(月) 休館日										1/1(木) 休館日			1/2(金) 休館日																						
8:00																																			
8:30																																			
9:00																																			
9:30																																			
10:00 初級ピラティス 10:00-10:50 坂井				10:00 OPEN			9:30 OPEN			ヨガ 9:30-10:20 ちひろ			9:30 OPEN			9:30 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN													
10:30										やさしいHI-LO 10:00-10:50 東貴									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													
11:00										ラジオ体操 10:35-11:25 松江			ラジオ体操 11:00~11:10			ラジオ体操 11:00~11:10			ラジオ体操 11:00~11:10			10:00~11:10													
11:30 オリジナルエアロ 11:05-11:55 坂井										リフレッシュヨガ 11:05-11:55 甲斐			ウォーカエアロ 11:05-11:55 花園																						
12:00										アクアピラティス 12:00~12:50 片田			ヨガ 12:10-13:00 MAKI			リトモス 12:05-13:05 佐藤 達																			
12:30 リラックスヨガ 12:10-13:00 kayoko										ピラティス 12:50-13:40 浦部			初級HIP HOP 13:15-14:05 森山			Sintex® Tone and Reborn 13:20-14:10 佐藤 達																			
13:00										パラエティアカ 13:10-14:00 小倉			クロールレッスン 13:30~14:00 スタッフ																						
13:30 ZUMBA 13:15-14:05 上村										ストレッチ 14:20~14:50 AO			ウォーカエアロ 14:05-14:55 森山			クロールレッスン 13:30~14:00 スタッフ																			
14:00										グループファイト45 14:20-15:05 HIRO			グループファイト45 14:20-15:05 HIRO			グループファイト45 14:20-15:05 HIRO																			
14:30 リンパストレッチ 14:20~15:10 三沢										1月はKAYO IRの 代行として 実施いたします。			1月はKAYO IRの 代行として 実施いたします。																						
15:00										1月はKAYO IRの 代行として 実施いたします。			1月はKAYO IRの 代行として 実施いたします。																						
15:30										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										この時間は 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。			この時間は 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。																						
16:30										有料スクール 極真空手 (子どもの部) 17:30~18:45			有料スクール 極真空手 (成人の部) 19:00~20:15			有料スクール 極真空手 (成人の部) 19:00~20:00			有料スクール ZUMBA 19:00-19:50 米加田			有料スクール avex DanceMaster HIP HOP リトル (4歳~未就学児) 14:45~15:45			有料スクール avex DanceMaster HIP HOP キッズ (小学生) 16:00~17:00										
17:00										17:00 CLOSED			17:00 CLOSED																						
17:30										1月はKAYO IRの 代行として 実施いたします。			1月はKAYO IRの 代行として 実施いたします。																						
18:00										この時間は 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。			この時間は 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。																						
18:30										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 ZUMBA 19:10-19:55 KAORU										ソフトエアロ 19:00-19:50 小倉			YOGA 20:05-20:55 片田			ZUMBA 20:15-21:00 KAORU			ZUMBA 20:05-20:55 東美			ZUMBA 19:00-19:50 米加田			ZUMBA 19:00-19:50 米加田			ZUMBA 19:00-19:50 米加田							
19:30										アロマヨガ 20:15-21:05 kayoko			アクアピラティス 20:15-21:05 片田																						
20:00 リトモス 20:10-21:00 佐藤 淳										22:00 CLOSED			22:00 CLOSED			22:00 CLOSED																			
20:30																																			
21:00																																			
21:30																																			
22:00																																			
22:30																																			
23:00																																			

担当
9日
ウォーカエアロ 永田
16日
お休み
23日
ウォーカエアロ 永田
30日
お休み