

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			7:00 OPEN																				
7:30	1/26(月) 休館日										1/1(木) 休館日			1/2(金) 休館日						9:00 OPEN			7:30																	
8:00																																						8:00		
8:30																																								8:30
9:00																																								
9:30					9:30 OPEN				9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN					10:00 OPEN			9:30																	
10:00		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			ヨガ 9:30-10:20 ちひろ			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 ボディシェイプ 10:00-10:50 山元			10:30																	
11:00																								11:00																
11:30	オリジナルエアロ 11:05-11:55 坂井				ZUMBA 11:05~11:55 野田		ラジオ体操 11:00~11:10	ウォークエアロ 10:35-11:25 松江		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			ボル・ド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達			ウォークエアロ 11:05-11:55 羽島			11:30																	
12:00																								12:00																
12:30	リラックスヨガ 12:10-13:00 kayoko				REEJAM 12:10~13:00 野田		1月はKAYO IRの 代行として 実施いたします。	やさしいHI-LO 11:50-12:35 東 (貴)	アクアピラティス 12:00~12:50 片田			パラエティアクア 12:20-13:10 甲斐		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																								13:00																
13:30	ZUMBA 13:15-14:05 上村				オリジナルエアロ 13:15~14:05 AQ (中級)	パラエティアクア 13:10-14:00 小倉		ピラティス 12:50-13:40 浦部			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		Sintex® Tone and Reborn 13:20-14:10 佐藤 達	クロールレッスン 13:30~14:00 スタッフ				13:30																		
14:00																								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 AQ	泳法ローテーション 14:20~14:50 スタッフ					ウォークエアロ 14:05-14:55 森山			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																								15:00																
15:30																								15:30																
16:00																								16:00																
16:30																								16:30																
17:00																								17:00																
17:30																								17:30																
18:00																								18:00																
18:30																								18:30																
19:00																								19:00																
19:30	ZUMBA 19:10-19:55 KAORU	1月はKAYO IRの 代行として 実施致します。			バレトン 19:10~20:00 KAYO	2コース利用可能 18:30~19:30		ソフトエアロ 19:00-19:50 小倉	2コース利用可能 18:30~19:30	有料スクール 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		ローテーションプログラム 19:00-19:50	2コース利用可能 18:30~19:30		ZUMBA 19:00-19:50 米加田						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			ZUMBA 20:15-21:00 KAORU	1月はKAYO IRの 代行として 実施致します。	ZUMBA TONING 20:05-20:55 東 美	担当 9日 ウォークエアロ 永田 16日 お休み 23日 ウォークエアロ 永田 30日 お休み							20:30																
21:00																										21:00														
21:30																								21:30																
22:00																								22:00																
22:30																								22:30																
23:00																								23:00																