

GGX GOLD'S GROUP EXERCISE																CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
STUDIO SCHEDULE																ゴールドジム イオンモール宮崎 スタジオ・プールのスケジュール 2026年 2月～																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
7:00	7:00～23:30		7:00～23:30		7:00～23:30		7:00～23:30		7:00～23:30		7:00～23:30		9:00～21:00		7:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
7:30	ピククルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00～	ピククルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00～	ピククルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00～	ピククルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00～	ピククルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00～	ピククルボール フリータイム 7:30-9:45	10:00～	9:00～	10:00～	7:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
8:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											</

アクティブ系

ダンス系

コンディショニング系

リラクゼーション系

有料スクール

…初心者向けレッスン

【注意事項】

・レッスン開始後 5 分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。

・代行情報及びスケジュールは、館内告知・ホームページ・インスタグラム等でご確認下さい。

・スケジュールは急遽変更する場合がございます。予めご了承下さい。

GOLD'S GYM 公式WEBサイト
http://www.goldsgym.jp