



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

ゴールドジム イオンモール宮崎 スタジオ・プールスケジュール 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															7:30	
8:00															8:00	
8:30															8:30	
9:00															9:00	
9:30															9:30	
10:00	GGXラジオ体操 9:45-10:10 スタッフ		GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ		GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ		有料スクール		GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ		有料スクール		ヨガ 10:00-10:45 入佐		10:00	
10:30	ピックルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00~	ピックルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00~	ピックルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00~	ピックルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00~	ピックルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00~	ピックルボール フリータイム 7:30-9:45	10:00~	9:00~	10:00~	8:00	
11:00	かんたん フラダンス 10:20-11:20 佐々木 遊	10:15-10:45 浅野	ピラティス 10:30-11:15 西岡	有料スクール	エアロビクス 10:25-11:10 安楽	アクアスイミング 泳法コース(上級) ※曜日登録制 10:30-11:30	アクア ベビー 10:00-10:45	アクアZUMBA 10:15-10:45 さやか	アクアスイミング 泳法コース(上級) ※曜日登録制 11:00-11:30	アクア ベビー 10:00-10:45	アクアZUMBA 10:15-11:00 チャキーラ	10:15-11:30	ヨガ 10:00-10:45 入佐		10:30	
11:30	LESMILLS BODYATTACK 11:30-12:00 南園	11:45-12:15 釜坂	水中バレー 11:00-11:30 釜坂	水中バレー 11:15-11:45 釜坂	フィットネスフラ 11:20-12:20 河野(妃)	ZUMBA 11:30-12:15 中條	初級クロール 12:00-12:30 釜坂	ZUMBA 11:30-12:15 安楽	水中バレー 11:40-12:10 釜坂	スタンダードヨガ 11:40-12:10 安楽	水中ストレッチウォーキング 11:45-12:15 釜坂	LESMILLS BODYBALANCE 11:15-12:00 コガエリ	アクアビクス 11:35-12:05 浅野	11:00-11:45 NAO	11:00	
12:00	LESMILLS BODYPUMP 12:15-13:00 安楽	12:25-12:55 釜坂	ヨガ 12:30-13:15 入佐	水中バレー 12:15-12:45 釜坂	LesMILLS BODYATTACK 12:30-13:00 NAO	アクアビクス 13:00-13:30 浅野	ピラティス 13:15-14:00 西岡	REEJAM 12:45-13:30 チャキーラ	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 12:45-13:45	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 13:00-14:00	ZUMBA 13:30-14:15 岡本	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 13:00-14:00	ストレッチ 13:00-13:30 南園	マスターズキック 12:10-12:30 浅野	12:00-12:45 Mami	12:00
12:30	ASC Let's swim! アサノスイミング 初級コース 13:05-14:05	初級背泳ぎ 12:25-12:55 釜坂	LESMILLS BODYJAM 13:30-14:15 チャキーラ	有料スクール	アクアビクス 13:00-13:30 浅野	ピラティス 13:15-14:00 西岡	有料スクール	LESMILLS BODYCOMBAT 13:45-14:30 チャキーラ	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 13:00-14:00	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 13:00-14:00	ZUMBA 13:30-14:15 篠原	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 13:00-14:00	ストレッチ 13:00-13:30 南園	有料スクール	13:00-17:30	13:00
13:00	ASC Let's swim! アサノスイミング 初級コース 13:05-14:05	有料	LESMILLS BODYJAM 13:30-14:15 チャキーラ	有料スクール	アクアビクス 13:00-13:30 浅野	ピラティス 13:15-14:00 西岡	有料スクール	LESMILLS BODYCOMBAT 13:45-14:30 チャキーラ	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 13:00-14:00	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 13:00-14:00	ZUMBA 13:30-14:15 篠原	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 13:00-14:00	ストレッチ 13:00-13:30 南園	有料スクール	13:00-17:30	13:30
14:00	ASC Let's swim! アサノスイミング 初級コース 13:05-14:05	有料	LESMILLS BODYJAM 13:30-14:15 チャキーラ	有料スクール	アクアビクス 13:00-13:30 浅野	ピラティス 13:15-14:00 西岡	有料スクール	LESMILLS BODYCOMBAT 13:45-14:30 チャキーラ	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 13:00-14:00	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 13:00-14:00	ZUMBA 13:30-14:15 篠原	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 13:00-14:00	ストレッチ 13:00-13:30 南園	有料スクール	14:00-17:30	14:00
14:30	ChaKiiiiLA GYMSHOW	14:15-15:00	ZUMBA 14:30-15:15 チャキーラ	有料スクール	アクアスクール 泳法コース(初級) ※曜日登録制 14:00-15:00	バレトン 14:15-15:00 坂元	有料スクール	LESMILLS BODYCOMBAT 14:45-15:30 チャキーラ	アクアスクール 泳法コース(初級) ※曜日登録制 14:00-15:00	アクアスクール 泳法コース(初級) ※曜日登録制 14:00-15:00	ZUMBA 14:30-15:15 田所	ラテンエアロ 14:30-15:15 田所	キッズ・バレエ 14:00-16:30 伊達バレエ団 宮沢 美津江	有料スクール	15:00-17:30	15:00
15:00	MEGADANZ GYMSHOW	14:15-15:00	ZUMBA 14:30-15:15 チャキーラ	有料スクール			有料スクール	LESMILLS BODYCOMBAT 14:45-15:30 チャキーラ						有料スクール	16:00-17:30	16:00
15:30	ChaKiiiiLA GYMSHOW (チック)	BODYJAM & BODYCOMBAT 15:15-16:00	ZUMBA 14:30-15:15 チャキーラ	有料スクール			有料スクール	LESMILLS BODYCOMBAT 14:45-15:30 チャキーラ						有料スクール	16:30-17:30	16:30
16:00																17:00
16:30																17:00
17:00																17:00
17:30																17:30
18:00																18:00
18:30	LESMILLS BODYPUMP 18:30-19:15 南園	17:15-19:00	LESMILLS BODYBALANCE 18:30-19:00 コガエリ	ジュニア スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール	15:15-21:30	ジュニア スイミング スクール	16:15-20:30	ジュニア スイミング スクール	16:45-20:05	KEIKO DANCE SCHOOL 節賀 恵子	ジュニア スイミング スクール	LESMILLS BODYPUMP 18:15-19:00 南園	avex dance master 16:45-19:00 MIKAZE	18:00-19:30	18:00
19:00																18:30
19:30	LESMILLS BODYATTACK 19:25-20:10 南園	19:30-20:00	ZUMBA 19:15-20:00 篠原	アクアビクス 19:30-20:00 篠原	ZUMBA 19:15-20:00 内田			LESMILLS BODYCOMBAT 19:15-20:00 NAO								19:30
20:00																20:00
20:30	みんなで泳ごう ダンスエアロ 20:20-21:05 浅野	20:10-20:40 21:15-22:00 坂元	LESMILLS BODYCOMBAT 20:15-21:00 NAO	STRONG NATION	ZUMBA 20:15-21:00 MISATO	20:35-21:05 山下	アクアビクス 20:35-21:05 山下									20:30
21:00																21:00
21:30	バレトン 21:15-22:00 坂元		ヨガ 21:15-22:00 入佐	UNIVERSAL YOGA EARTH	21:15-22:00 岡本			ZUMBA 21:15-22:00 Mami								21:30
22:00																22:00
22:30																22:30
23:00																23:00
23:30																23:30
0:00																0:00

23:30 CLOSED

アクティブ系	コンディショニング系	有料スクール
ダンス系	リラクゼーション系	…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。

