STUDIO SCHEDULE

GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

ゴールドジム合志熊本店　2026年 3月

月（MON）

スタジオ
- 7:00 OPEN
- 3/9（月）休館日
- 初級ピラティス 10:00-10:50 坂井
- オリジナルエアロ 11:05-11:55 坂井
- リラックスヨガ 12:10-13:00 kayoko
- ZUMBA 13:15-14:05 上村
- リンパストレッチ 14:20～15:10 三沢
- ZUMBA 19:10-19:55 KAORU
- リトモス 20:10-21:00 佐藤　淳

プール
- 10:00 OPEN
- 17:00 CLOSED
- 3月はKAYO IRの代行として実施致します。

体育館

火（TUE）

スタジオ
- 7:00 OPEN
- バレトン 10:00-10:50 KAYO
- ZUMBA 11:05～11:55 野田
- REEJAM 12:10～13:00 野田
- オリジナルエアロ 13:15～14:05 AO（中級）
- ストレッチ 14:20～14:50 AO
- この時間はご利用できません。 17:30~18:30
- バレトン 19:10～20:00 KAYO
- アロマヨガ 20:15-21:05 kayoko

プール
- 9:30 OPEN
- バラエティアクア 13:10-14:00 小倉
- 泳法ローテーション 14:20～14:50 スタッフ
- この時間は3コース利用可能 15:20~16:20
- 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。
- 2コース利用可能 18:30～19:30
- アクアピラティス 20:15～21:05 片田
- 22:00 CLOSED

体育館
- ラジオ体操 11:00～11:10

水（WED）

スタジオ
- 7:00 OPEN
- ヨガ 9:30-10:20 ちひろ
- ウォークエアロ 10:35-11:25 松江
- ステップ 11:50-12:35 東（貴）
- ピラティス 12:50-13:40 浦部
- 有料スクール 極真空手（子どもの部） 17:30~18:45
- ソフトエアロ 19:00-19:50 小倉
- ヨガ 20:05-20:55 小倉

プール
- 9:30 OPEN
- アクアピラティス 12:00～12:50 片田
- この時間は3コース利用可能 15:20~16:20
- 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。
- 2コース利用可能 18:30～19:30
- 22:00 CLOSED

体育館
- ラジオ体操 11:00～11:10
- 有料スクール 極真空手（成人の部） 19:00~20:15

木（THU）

スタジオ
- 7:00 OPEN
- やさしいHI-LO 10:00-10:50 東　貴
- リフレッシュヨガ 11:05-11:55 甲斐
- リトモス 13:00-13:50 佐藤　淳
- ウォークエアロ 14:05-14:55 森山
- SALSATION® （デモレッスン） 15:10～16:00 kyosuke
- 有料スクール avex DanceMaster K-POP （小学生～中学生） 19:00-20:00
- ZUMBA 20:15-21:00 KAORU

プール
- 9:30 OPEN
- バラエティアクア 12:20-13:10 甲斐
- この時間は3コース利用可能 15:20~16:20
- 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。
- 2コース利用可能 18:30～19:30
- 22:00 CLOSED
- 3月はKAYO IRの代行として実施致します。

体育館
- ラジオ体操 11:00～11:10

金（FRI）

スタジオ
- 7:00 OPEN
- 初級ピラティス 10:00-10:50 原田
- ウォークエアロ 11:05-11:55 花園
- ヨガ 12:10-13:00 MAKI
- 初級HIP HOP 13:15-14:05 森山
- グループファイト45 14:20-15:05 HIRO
- この時間はご利用できません。 16:20~18:30 キッズスクールを行なっております。
- ローテーションプログラム 19:00-19:50
- ZUMBA TONING 20:05-20:55 東　美

プール
- 9:30 OPEN
- クロールレッスン 13:30～14:00 スタッフ
- この時間は3コース利用可能 15:20~16:20
- 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。
- 2コース利用可能 18:30～19:30
- 22:00 CLOSED

体育館
- ラジオ体操 11:00～11:10

土（SAT）

スタジオ
- 7:00 OPEN
- ZUMBA 10:00-10:50 KAORU
- ポル・ド・ブラ 11:05-11:50 佐藤　達
- リトモス 12:05-13:05 佐藤　達
- Sintex® Tone and Reborn 13:20-14:10 佐藤　達
- 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
- ZUMBA 19:00-19:50 米加田

プール
- 10:00 OPEN
- 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
- クロールレッスン 13:30～14:00 スタッフ
- 泳法ローテーション 14:15～14:45 スタッフ
- 17:00 CLOSED

体育館

日（SUN）

スタジオ
- 9:00 OPEN
- やさしいボディシェイプ 10:00-10:50 山元
- ウォークエアロ 11:05-11:55 羽島
- ZUMBA 12:10-13:00 東　美
- 有料スクール ハニーズチアダンスアカデミー チアダンス リトル （未就学児） 15:00-16:00
- 有料スクール ハニーズチアダンスアカデミー チアダンス エレメンタリー （小学1年生～6年生） 16:10-17:10
- 21:00 CLOSED

プール
- 10:00 OPEN
- 17:00 CLOSED

体育館
- 21:00 CLOSED

担当
6日
バレトン　KAYO
13日
ウォークエアロ　永田
20日
ウォークエアロ　AO
27日
ウォークエアロ　永田