



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 3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	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～	8:30
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		GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ	有料スクール					10:00
10:30	かんたん フラダンス 10:20-11:20 佐々木 遊	ゆつくりアクア 10:15-10:45 浅野	ピラティス 10:30-11:15 西岡	有料スクール	エアロピクス 10:25-11:10 安楽	アクア ベビー 10:00-10:45	LES MILLS BODYBALANCE 10:30-11:15 コガエリ	アクアZUMBA 10:15-10:45 さやか	ステップ 10:30-11:15 安楽	アクア ベビー 10:00-10:45	ZUMBA 10:15～11:00 チャキーラ	ジュニア スイミング スクール 9:15-11:30	ヨガ 10:00-10:45 入佐		10:30
11:00		水中バレー 11:00-11:30 釜坂		アクアスクール 泳法コース(上級) ※曜日登録制 10:30-11:30				水中バレー 11:00-11:30 釜坂							11:00
11:30	LES MILLS BODYATTACK 11:30-12:00 南園														11:30
12:00		初めてスイミング 11:45-12:15 釜坂	初中級エアロ 11:30-12:15 山下		フィットネスフラ 11:20-12:20 河野 (妃)	水中バレー 11:15-11:45 釜坂	ZUMBA 11:30-12:15 中條	初めてスイミング 11:40-12:10 釜坂	スタンダードヨガ 11:30-12:15 安楽	水中バレー 11:15-11:45 釜坂	LES MILLS BODYBALANCE 11:15-12:00 コガエリ	アクアピクス 11:35-12:05 浅野			12:00
12:30	LES MILLS BODYPUMP 12:15-13:00 安楽	初級背泳ぎ 12:25-12:55 釜坂	ヨガ 12:30-13:15 入佐		LES MILLS BODYATTACK 12:30-13:00 NAO			初級バタフライ 12:20-12:50 釜坂		スイム600 12:00-12:30 釜坂	LES MILLS BODYPUMP 12:15-12:45 南園	マスターズキック 12:10-12:30 浅野	ZUMBA 12:00-12:45 Mami		12:30
13:00		ASC				有料スクール									13:00
13:30	ZUMBA 13:15-14:00 MISATO	Let's swim! アサノスイミング 初級コース 13:05-14:05		アクアピクス 13:00-13:30 浅野		アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 12:45-13:45	REEJAM 12:45-13:30 チャキーラ	アクアスクール 泳法コース(上級) ※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					13:30
14:00		ASC													14:00
14:30	ChaKiiiiiiLA GYMSHOW	Let's swim! アサノスイミング 中・上級コース 14:10-15:10													14:30
15:00			ZUMBA 14:30-15:15 チャキーラ												15:00
15:30	ChaKiiiiiiLA GYMSHOW (テック)														15:30
16:00	BODYJAM & BODYCOMBAT 15:15-16:00														16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30		有料スクール													17:30
18:00		ジュニア スイミング スクール 17:15-19:00													18:00
18:30															18:30
19:00	初中級エアロ 18:45-19:30 外山														19:00
19:30		アクアピクス 19:30-20:00 浅野	ZUMBA 19:15-20:00 篠原												19:30
20:00	LES MILLS BODYPUMP 19:40-20:10 南園														20:00
20:30	ダンスエアロ 20:20-21:05 篠原	みんなで泳ごう 20:10-20:40 浅野	LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-21:00 NAO												20:30
21:00															21:00
21:30	バレットン 21:15-22:00 坂元		ヨガ 21:15-22:00 入佐												21:30
22:00															22:00
22:30															22:30
23:00		～22:00													23:00
23:30															23:30
0:00	23:30 CLOSED														0:00

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	

週替わり 隔週レッスン 18:15-19:00	LES MILLS BODYPUMP 18:15-19:00 南園	LES MILLS BODYATTACK 19:15-20:00 NAO
	第1、3週目	第2、4週目

【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。