GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

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 4月～

月（MON）

Aスタジオ 9:00～21:30
- 卓球 7:00～10:30
- GGXラジオ体操 10:40-11:00（初心者向け）
- ヨガ 11:15-12:00 さやか（初心者向け）
- LesMills BODYPUMP 12:15-13:00 安楽
- ZUMBA 13:15-14:00 MISATO
- ChaKiiiiiLA GYMSHOw MEGADANZ 14:15-15:00
- ChaKiiiiiLA GYMSHOw（テック） LesMills BODYJAM 15:15-16:00
- 初中級エアロ 18:45-19:30 外山（初心者向け）
- LesMills BODYCOMBAT 19:45-20:30 NAO
- ボディリセット 20:45-21:30 坂元（初心者向け）

リラックスプール 10:00～21:00（コース 1 2 3 4）
- 10:00～
- 初級背泳ぎ 11:30-12:00 釜坂（初心者向け）
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 16:00 - 18:30
- ～21:00

アクティブプール 10:00～21:00（コース 1 2 3 4）
- 10:00～
- 保育園 9:45 - 10:30
- 水中バレー 10:45-11:15 釜坂（初心者向け）
- 有料 ベビー＆キッズ 11:30－12:30
- ASC Let's swim! アサノスイミング 初級コース 12:45-13:40 中・上級コース 13:45-14:40
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 14:45-21:30
- ～21:30

火（TUE）

Aスタジオ 9:00～21:30
- ピックルボール 7:00～10:00
- GGXラジオ体操 10:10-10:30（初心者向け）
- ピラティス 10:45-11:30 西岡（初心者向け）
- 初中級エアロ 11:45-12:30 山下
- ストレッチ 12:45-13:15 平古場（初心者向け）
- LesMills BODYJAM 13:30-14:15 チャキーラ
- ZUMBA 14:30-15:15 チャキーラ
- 卓球 15:30～17:15
- LesMills BODYPUMP 18:45-19:30 南園
- ダンスエアロ 19:45-20:30 篠原
- ヨガ 20:45-21:30 入佐（初心者向け）

リラックスプール 10:00～21:00（コース 1 2 3 4）
- 10:00～
- ｽﾄﾚｯﾁｳｫｰｷﾝｸﾞ 11:45-12:15 釜坂（初心者向け）
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 16:00 - 18:30
- ～21:00

アクティブプール 10:00～21:00（コース 1 2 3 4）
- 10:00～
- 保育園 9:45 - 11:15
- 有料 ベビー＆キッズ 11:30－12:30
- 始めてスイミング 12:40-13:10 釜坂（初心者向け）
- アクアビクス 13:20-13:50 浅野（初心者向け）
- みんなで泳ごう 14:00-14:30 浅野
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 14:45-21:30
- ～21:30

水（WED）

Aスタジオ 9:00～21:30
- 卓球 7:00～10:00
- GGXラジオ体操 10:10-10:30（初心者向け）
- エアロビクス 10:45-11:30 安楽
- ヨガ 11:45-12:30 中條（初心者向け）
- ピラティス 12:45-13:30 西岡（初心者向け）
- ZUMBA 13:45-14:30 篠原
- LesMills BODYATTACK 14:45-15:15 南園
- 卓球 15:30～17:15
- 有料スクール 空手スクール 17:30-19:00 正道会館 伊地知貴幸
- ZUMBA 19:15-20:00 内田
- LesMills BODYATTACK 20:15-21:00 南園

リラックスプール 10:00～21:00（コース 1 2 3 4）
- 10:00～
- 初級クロール 11:45-12:15 釜坂（初心者向け）
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 16:00 - 18:30
- ～21:00

アクティブプール 10:00～21:00（コース 1 2 3 4）
- 10:00～
- 保育園 9:45 - 11:15
- 有料 ベビー＆キッズ 11:30－12:30
- 水中バレー 12:40-13:10 釜坂（初心者向け）
- 有料 機能改善 曜日登録制 13:20 - 14:20
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 14:45-21:30
- ～21:30

木（THU）

Aスタジオ 9:00～21:30
- ピックルボール 7:00～10:00
- GGXラジオ体操 10:10-10:30（初心者向け）
- LesMills BODYBALANCE 10:45-11:30 コガエリ
- かんたんフラダンス 11:45-12:45 佐々木 遊（初心者向け）
- REEJAM 13:00-13:45 チャキーラ
- LesMills BODYCOMBAT 14:00-14:45 チャキーラ
- ピックルボール 15:00～17:15
- LesMills BODYCOMBAT 18:45-19:30 NAO
- ZUMBA 19:45-20:30 MISATO
- ピラティス 20:45-21:30 りょうこ（初心者向け）

リラックスプール 10:00～21:00（コース 1 2 3 4）
- 10:00～
- 始めてスイミング 11:30-12:00 釜坂（初心者向け）
- 初級平泳ぎ 12:10-12:40 釜坂
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 16:00 - 21:30
- ～21:00

アクティブプール 10:00～21:00（コース 1 2 3 4）
- 10:00～
- 保育園 9:45 - 11:15
- 有料 ベビー＆キッズ 11:30－12:30
- 保育園 12:45 - 13:45
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 14:45-21:30
- ～21:30

金（FRI）

Aスタジオ 9:00～21:30
- 卓球 7:00～10:00
- GGXラジオ体操 10:10-10:30（初心者向け）
- ステップ 10:45-11:30 安楽
- LesMills BODYPUMP 11:45-12:15 南園（初心者向け）
- ボディメンテナンス（ストレッチポール） 12:30-13:15 りょうこ（初心者向け）
- ラテンエアロ 13:30-14:15 田所
- ルーシーダットン 14:30-15:15 Chika（初心者向け）
- 有料スクール ジュニア・チアジャズダンス 16:45-20:05 KEIKO DANCE SCHOOL 節賀 恵子
- エアロビクス 20:15-20:45 Mami
- LesMills BODYATTACK 21:00-21:30 南園

リラックスプール 10:00～21:00（コース 1 2 3 4）
- 10:00～
- 有料 機能改善 曜日登録制 13:20 - 14:20
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 16:00 - 21:30
- ～21:00

アクティブプール 10:00～21:00（コース 1 2 3 4）
- 10:00～
- 保育園 9:45 - 11:15
- 有料 ベビー＆キッズ 11:30－12:30
- アクアビクス 12:40-13:10 山下（初心者向け）
- ヌードルウォーキング 13:20-13:50 釜坂（初心者向け）
- スイム600 14:00-14:30 釜坂
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 14:45-21:30
- ～21:30

土（SAT）

Aスタジオ 9:00～21:30
- ピックルボール 7:00～10:00
- ZUMBA 10:15-11:00 チャキーラ
- LesMills BODYBALANCE 11:15-12:00 コガエリ
- 初中級エアロ 12:15-13:00 山下（初心者向け）
- 有料スクール キッズ・バレエ 14:00-16:30 伊達バレエ団 宮沢 美津江
- バレトン 17:00-17:45 坂元（初心者向け）
- LesMills BODYPUMP 18:15-19:00 南園
- LesMills BODYCOMBAT 19:15-20:00 NAO
- ZUMBA 20:30-21:15 篠原

リラックスプール 10:00～21:00（コース 1 2 / 3 4）
- 10:00～
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 9:30 - 11:45（コース 3 4）
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 13:00 - 19:30
- ～21:00

アクティブプール 10:00～21:00（コース 1 2 3 4）
- 10:00～
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 9：30 - 11：45
- 有料 ベビー＆キッズ 12:00－13:00
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール 13:00-19:30
- ～21:00

日（SUN）

Aスタジオ 9:00～20:30
- ヨガ 10:00-10:45 入佐（初心者向け）
- LesMills BODYATTACK 11:00-11:45 NAO
- ZUMBA 12:00-12:45 Mami
- LesMills BODYPUMP 13:00-13:45 南園
- 有料スクール avex dance master 16:45-19:00
- 21:00 CLOSED

リラックスプール（コース 1 2 3 4）：休館日

アクティブプール（コース 1 2 3 4）：休館日

22:30 GYM CLOSED 23:00 完全退館

アクティブ系	コンディショニング系	スポーツ系	有料スクール(ジム)	有料スクール(ベビー)
ダンス系	リラクゼーション系	🔰・・・初心者向けレッスン	有料スクール(プール)	保育園授業

【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。