

月	火	水	木	金	土	日	
7:00 スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; background-color: yellow;"> <p>※溶岩浴レッスンは予約制となります。</p> </div>						<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #fce4ec;"> <p>月xx 月xx回の「溶岩浴」となります。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #bbdefb;"> <p>NEW 新しいプログラム</p> </div>	
8:00				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>👉 初心者向け 💪 筋トレ向け 😊 ゆったり系 🔥 発散向け 😌 中級者向け 😄 お楽しみ</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>休館日 5月18日</p> </div>		
9:00						スタジオ	
10:00		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 月1 CORE POWER YOGA 9:30 ~ 10:15 Yuko</p> </div>					
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 Hatha YOGA 11:00 ~ 11:45 Yoko</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 第1,2週目 GROUP CENTERGY 第3,4週目 バレトン 11:00 ~ 11:50 Lisa</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 月1 フローピラティス 10:30 ~ 11:15 Yuko</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>😊 ストレッチYOGA 11:15 ~ 12:00 Shoko</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 Hatha YOGA 11:00 ~ 11:45 Yoko</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 腸活ヨガ 11:00 ~ 11:45 Yuko</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: yellow;"> <p>😊 お楽しみ Sunday MORNING 11:00 ~ 11:45</p> </div>	
12:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 Pilates 12:00 ~ 12:45 Yoko</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 シェイプボクシング 12:00 ~ 12:45 Lisa</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 暗闇ボクササイズ 11:30 ~ 12:15 Kurisu</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 RITMOS® 12:15 ~ 13:00 Lisa</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🔥 fight GROUP FIGHT45 12:00 ~ 12:45 Takuma</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 フローピラティス 12:00 ~ 12:45 Yuko</p> </div>	
13:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Masumi</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Kurisu</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 ZUMBA® 12:30 ~ 13:15 Kurisu</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 ボールEX 13:30~14:00 Miho</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 POP Pilates 13:15~14:00 Mako</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 初級 AEROBICS 13:00 ~ 13:45 和田 なお★</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 CORE POWER YOGA 13:00 ~ 13:45 Yuko</p> </div>
14:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 月2 11.25日 健美操 14:00 ~ 14:45 Ayako</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 月3 12.19.26日 美尻・コアトレーニング 14:00 ~ 14:45 Mako</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>😊 筋調整ヨガ 14:10 ~ 14:55 Miho</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 美尻・コアトレーニング 14:15 ~ 15:00 Mako</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 美姿勢体幹トレーニング 13:55 ~ 14:25 和田 なお😊</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🔥 fight GROUP FIGHT45 13:00 ~ 13:45 Takuma</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🔥 BLAST GROUP BLAST45 14:00 ~ 14:45 Takuma</p> </div>
15:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 月1 4日 Pilates 14:30 ~ 15:15 Chie</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 月1 5日 初級 AEROBICS 14:15 ~ 15:00 Mari</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 月1 6日 フィットホップダンス 15:10 ~ 15:55 Suzuka</p> </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 暗闇ボクササイズ 15:00 ~ 15:45 Kurisu</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 10.24日 月2 骨盤調整YOGA 15:00 ~ 15:45 Saori</p> </div>
16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 月1 4日 ZUMBA® 15:30 ~ 16:15 Chie</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>📢 最終週27日は ストレッチーズと なります。 (定員12名)</p> </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>😊 お楽しみ Saturday Night 16:00 ~ 16:45</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 10.24日 月2 肩甲骨調整YOGA 16:00 ~ 16:45 Saori</p> </div>
17:00					<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 5月限定プログラム 17:00 ~ 17:45</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: yellow;"> <p>🌿 月1 5月17日 女性限定 ホーキングセミナー 15:00 ~ 22:00 吉嗣さん (要予約)</p> </div>	
18:00		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🔥 5月限定プログラム 17:45 ~ 19:15 チアダンススクール オレンジポップコーン</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🔥 5月限定プログラム 18:00 ~ 18:45 チアダンススクール オレンジポップコーン</p> </div>			
19:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 AEROBICS 19:15 ~ 20:00 Miyuki</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 RITMOS® 19:15 ~ 20:00 Lisa</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 GROUP Centergy 19:30 ~ 20:15 Lisa</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 Pilates 19:30 ~ 20:15 Chie</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Yoko</p> </div>		
20:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🔥 ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Miyuki</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 バーベルEX30 20:15 ~ 20:45 寺岡 たくま💪</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 シェイプボクシング 20:30 ~ 21:15 Lisa</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 ZUMBA® 20:30 ~ 21:15 Chie</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 暗闇ボクササイズ 20:15 ~ 21:00 Kurisu</p> </div>		
21:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 Hatha YOGA 21:15 ~ 22:00 Yoko</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🔥 fight GROUP FIGHT60 21:00 ~ 22:00 Takuma</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 ZUMBA®30 21:30 ~ 22:00 Lisa</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>🌿 ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Kurisu</p> </div>		
22:00							

1. レッスン開始10分以降のご入場は、安全性の観点から、ご遠慮いただく場合がございます。
2. スケジュールと担当者を変更する場合があります。
3. 溶岩浴レッスン（税込550円/回）中は、レッスンご参加のお客さま限定のご利用となります。
溶岩浴レッスンのない時間帯は、溶岩浴ルーム（税込550円/回）としてご利用ください。
4. ★の数が少ないレッスンほど、初めての方でも、安心して楽しくご参加いただけます。（☆は0.5★は1です）
5. 私物などを置いての場所取りは他の方のご迷惑となりますのでご遠慮下さい。
6. レッスンのジャンル分類は、以下のようにカラーリングしてあります。
7. 『営業時間』月～土、日、祝日7:00～23:00
8. 住所:宇部市東岐波1569-1 電話番号0836-59-1146



GGX GOLD'S GROUP EXERCISE **CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™**
STUDIO SCHEDULE 山口宇部店 5月 お楽しみ・限定・溶岩プログラム

お楽しみ SATURDAY NIGHT 5月限定プログラム

5月2日	16:00~16:45	ZUMBA®	Kurusu
	17:00~17:45	バーベルエクササイズ	
5月9日	16:00~16:45	初級AEROBICS	Mari
	17:00~17:45	ZUMBA®	
5月16日	16:00~16:45	ZUMBA®	Suzuka
	17:00~17:45	STRONG NATION®	
5月23日	16:00~16:45	初中級AEROBICS	YUKA
	17:00~17:45	MEGA DANZ®	
5月30日	16:00~16:45	ZUMBA®	Mari
	17:00~17:45	ダンスエアロビクス	

お楽しみ SUNDAY MORNING 5月限定プログラム

5月3日	11:00~11:45	JPOPエアロ	AI come back from YAMAGUCHI
	12:00~12:45	MEGADANZ®	
5月10日	11:00~11:45	Hatha YOGA	Yoko
	12:00~12:45	Pilates	
5月17日	11:00~11:45	AEROBICS	Miyuki
	12:00~12:45	ZUMBA®	
5月24日	11:00~11:45	フィットホップダンス	Suzuka
	12:00~12:45	ZUMBA®	
5月31日	11:00~11:45	Hatha YOGA	Yoko
	12:00~12:45	Pilates	



😊
 溶岩プログラム
 【定員10名】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回
	月2 12.26日 Hatha YOGA 15:15~16:00 Shoko					
				Hatha YOGA 20:30~21:15 Yoko		



【お願い】
 ※溶岩スタジオプログラムにつきましては入退室15分前後にして頂きますようお願い致します。
 ※レッスンにご参加される方でタオルが必要な方は持参して頂きますようお願い致します。
 (有料のレンタルタオルもございます。)