



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

名古屋金山 2026年5月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)		
	7:00 OPEN								
	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="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%;"> <p>GGXはゴールドジムのトレーナーがご案内するレッスンです レッスン時間は15~30分となっておりますので スタジオ初心者の方でも安心してご参加ください。</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%;"> <p>整 レッスン開始1時間前からフロントにて 整理券を配布いたします ※ビジター様はレッスン開始15分前より 整理券をお受け取り下さい。</p> </div> </div>								
9:30						朝ヨガ 9:00-10:00 近藤 幸子	ヨガ 9:30-10:30 飯嶋 ほづみ	9:30	
10:00						整 ZUMBA® 10:20-11:20 兼城 マリオ		10:00	
10:30		朝ヨガ 10:00-11:00 TOMO	ZUMBA® 10:00-11:00 兼城 マリオ	骨盤調整 10:00-11:00 安藤 貴通	筋膜リリースヨガ 10:00-10:45 太田 興			10:30	
11:00							GGX60 10:45-11:45	11:00	
11:30	やさしいヨガ 11:00-12:00 白木 麻理	朝から身体を動かし 今日1日を アクティブに!		振り付けDance 11:15-12:15 兼城 マリオ	ボルトブラ 11:15-12:00 土井 珠路			11:30	
12:00		フットバーン 11:15-12:15 河合 奈央						12:00	
12:30			フローヨガ 12:15-13:15 吉田 美加			NEW Group Power45 12:00-12:45 中・上級者向け	パワーヨガ 12:15-13:15 吉田 美加	12:30	
13:00	バレトン 12:45-13:45 吉満 博子	やさしいヨガ 12:30-13:30 河合 奈央		リラックスヨガ 12:45-13:45 小出 美由紀	STRONG NATION® 12:45-13:45 森田 徹			13:00	
13:30						オリジナルエアロ 13:00-14:00 余吾 ゆかり		13:30	
14:00							特別レッスン セミナー等の開催 ※不定期 館内案内をご確認ください	14:00	
14:30	リラックスヨガ 14:00-15:00 吉満 博子			ZUMBA® 14:15-15:15 牧野 智基	ヨガ 14:00-14:45 飯嶋 ほづみ	キックボクシング エクササイズ 14:15-15:15 金沢 とも子		14:30	
15:00								15:00	
15:30	GGX20 15:10-15:30	随時入会受付中! 空手未経験者でも 安心して始められる スクールです	初回無料体験受付中!		エアロピクス 15:00-16:00 藤城 舞衣		バレトン 15:00-16:00 吉満 博子	15:30	
16:00				生徒募集中		Fit Hop 15:30-16:30 CHIKO		16:00	
16:30	新極真空手 15:50-16:50 幼年部 (3~7歳)	パワーフローヨガ 16:15-17:15 吉田 美加	JDAC ダンススクール 16:20-17:20 (シャイン) 年少~	キッズバレエスクール 16:10-17:10 (プレキッズ)			定員15名	16:30	
17:00	生徒募集中				韓国で大人気の ダンスフィットネス!		GROUP POWER 16:15-17:20	17:00	
17:30	新極真空手 17:00-18:00 少年部(小学生)		JDAC ダンススクール 17:25-18:25 (スター) 小1~	キッズバレエスクール 17:20-18:20 (キッズ)		ティープ ストレッチヨガ 17:00-18:00 和田 紀美子	~10/25代行レッスン	17:30	
18:00		バー・アスティエ 17:30-18:30 伊藤 瑞穂					ヨガ 17:30-18:30 吉田 美加	18:00	
18:30	ピラティス 18:10-18:55 佐藤 寿樹							18:30	
19:00	↓2レッスン参加がオススメ↑	POWER HIPNESS 18:50-19:50 石黒 江里	定員15名	整 ZUMBA® 18:45-19:45 RIE			QRコードを読み込 んでいただくと インターネットに てスケジュールを 確認できます!	19:00	
19:30	HIIT 19:05-19:50 佐藤 寿樹		GROUP POWER 3 0 19:15-19:50					19:30	
20:00					GroupFight30 19:30-20:00		ゴールドジムの トレーナーが担当する コンディショニング系 プログラムです	20:00	
20:30	オリジナルエアロ中級60 20:00-21:00 余吾 ゆかり	シェイプボクシング 20:00-21:00 kana	エアロピクス 20:00-21:00 溝口 麻美	キックボクシング エクササイズ 20:00-21:00 金沢 とも子	GGX30 20:20-20:50			20:30	
21:00								21:00	
21:30	キックボクシングfight 21:15-22:15 太田 興	整 ZUMBA® 21:10-22:10 kana	テーマパークダンス 21:15-22:15 加藤 欣也	初中級エアロピクス 21:15-22:15 村上 智恵子	サーキットトレーニング 21:30-22:30 金沢 とも子			21:30	
22:00								22:00	
22:30							22:00 CLOSE	22:30	
23:00		ジャズの要素を取り入れ テーマパークやショーで踊るような 新しいダンス系プログラムです♪ ダンス未経験者の方でもご参加ください!		初めての方でも 参加しやすい 初中級レベルです!			【営業時間】 平日 7:00-23:30 土曜 7:00-23:30 日曜 7:00-22:00 祝日 7:00-23:00	【休館日】 5月11日(月)	23:00
	23:30 CLOSE								
	アクティブ系		コンディショニング系		リラクゼーション系		ダンス系		