

STUDIO SCHEDULE 名古屋栄 2026年5月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)		
7:00	OPEN 7:00							7:00	
7:30			7:15-8:00 朝ヨガ(45分) 【中山 律子】					7:30	
8:00								8:00	
8:30								8:30	
9:00							OPEN 9:00	9:00	
9:30		9:30-10:15 パレトン(45分) 【中西 愛里紗】			9:30-9:40 GGX	9:00-10:00 朝ヨガ 【藤川 祐子】		9:30	
10:00	10:00-11:00 初級パワーヨガ 【池上 元香】							10:00	
10:30		10:30-11:30 ヨガ 【吉田 実加】	10:00-11:00 パワーヨガ 【池上 元香】	10:00-11:00 ベーシックステップ 【山崎 貴之】	10:00-11:00 フローヨガ 【吉田 実加】			10:30	
11:00						10:30-11:30 ZUMBA 【RIE】		11:00	
11:30	11:15-12:15 サーキットトレーニング 【金沢 とも子】		11:15-12:15 シェイプボクシング 【Kana】	11:15-12:15 ZUMBA 【兼城 アキラ】	11:15-12:15 エアロ初中級 【山崎 貴之】	9:30- 11:45-12:35 STRONG NATION® (50分) 【上田 さかえ】		11:30	
12:00		11:40-12:40 ZUMBA 【TAKAKO】						12:00	
12:30		13:00-14:00 コアトレコンディショニング 【太田 興】	12:30-13:30 ZUMBA 【兼城 マリオ】	13:00-14:00 ヨガ 【白木 麻理】	12:30-13:30 リフレッシュヨガ 【藤川 祐子】	13:00-13:20 GGX	12:30-13:30 ハタヨガ 【岩田 とく子】	12:30	
13:00	12:45-13:45 ピラティス 【吉田 実加】							13:00	
13:30								13:30	
14:00	14:00-14:45 ヨガ(45分) 【吉田 実加】				13:45-14:45 ZUMBA 【Yuko】			14:00	
14:30						14:15-15:15 ヨガベーシック 【Tomo】		14:30	
15:00	15:00-15:20 GGX						14:45-15:00 GGX	15:00	
15:30								15:30	
16:00				15:40-16:40 JDACダンススクール 【有料】 シャイン(基礎)				15:15-16:15 yingyang ヨガ 【戸谷 喜美子】	16:00
16:30			16:00-16:20 GGX					16:30	
17:00				16:45-17:45 JDACダンススクール 【有料】 スター(初級)	17:00-18:00 Free baile 【兼城 アキラ】			16:30-17:30 オリジナルエアロ 【余吾 ゆかり】	17:00
17:30								17:30	
18:00								18:00	
18:30	18:15-19:15 リラックスヨガ 【中山 律子】	18:30-19:30 ストレッチヨガ 【中山 律子】	18:00-19:00 パレトン&ストレッチ 【藤川 祐子】	18:15-19:15 やさしいヴィンヤサヨガ 【Tomo】	18:15-19:15 ビューティーヨガ 【マリーナ】	17:50-18:50 ボディメンテナンス 骨盤リセットEX 【藤川 祐子】		18:30	
19:00								19:00	
19:30	19:30-20:15 カーディオキックボクシング 【太田 興】		19:15-20:15 サーキットトレーニング 【金沢 とも子】	19:30-20:30 ZUMBA 【兼城 マリオ】	19:45-20:45 ZUMBA 【RIE】	19:05-20:05 SALSATION 【Mieko】		19:30	
20:00		19:45-20:45 エアロ中級 【山崎 貴之】						20:00	
20:30	20:30-21:30 プロップスでやさしいヨガ 【Tomo】	21:00-21:45 ベーシックステップ(45分) 【山崎 貴之】	20:30-21:30 キックボクシングエクササイズ (基礎練習) 【金沢 とも子】	18:30- 20:40-21:40 振り付けクラス 【兼城 マリオ】	18:45- 21:00-21:20 GGX	20:15-21:15 キックボクシング エクササイズ 【金沢 とも子】	CLOSE 20:00	20:30	
21:00							営業時間のお知らせ	21:00	
21:30							月~土曜 7:00~23:30	21:30	
22:00	21:45-22:00 GGX						日曜 9:00~20:00	22:00	
22:30							休館日 毎月第3月曜日	22:30	
23:00								23:00	
23:30	CLOSE 23:30							23:30	
	アクティブ	ダンス	リラクゼーション	コンディショニング・GGX					



定員22名

定員25



配布時間

整理券配布対象レッスン



初心者の方も大歓迎

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

※GGX...ゴールドジムのトレーナーがご案内するレッスンです。スタジオ初心者の方でも安心してご参加いただけます。