



STUDIO SCHEDULE

ゴールドジム合志熊本店 2026年 7月

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

	月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)				
	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館		
	7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN							
7:30	7/13(月) 休館日																				7:30		
8:00																						8:00	
8:30																							8:30
9:00																							9:00
9:30					9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN						9:30
10:00	10:00 OPEN						ヨガ 9:30-10:20 ちひろ															10:00	
10:30	初級ピラティス 10:00-10:50 坂井			バレトン 10:00-10:50 KAYO						やさしいHI-LO 10:00-10:50 東 貴			初級ピラティス 10:00-10:50 原田			ZUMBA 10:00-10:50 KAORU	この時間は キッズスクールを 行っております。 4コース利用可能 10:00~11:10			やさしい ボディシェイブ 10:00-10:50 山元	10:30		
11:00							オリジナルエアロ 10:35-11:25 松江															11:00	
11:30	オリジナルエアロ 11:05-11:55 坂井			ZUMBA 11:05~11:55 野田						ラジオ体操 11:00~11:10			ラジオ体操 11:00~11:10									11:30	
12:00							グループフィット45 11:50-12:35 KAYO															12:00	
12:30	リラックソヨガ 12:10-13:00 kayoko			REEJAM 12:10~13:00 野田			アクアピラティス 12:00~12:50 片田															12:30	
13:00																						13:00	
13:30	ZUMBA 13:15-14:05 上村			オリジナルエアロ 13:15~14:05 AO (中級)			ピラティス 12:50-13:40 浦部															13:30	
14:00				オリジナルエアロ 13:15~14:05 AO (中級)																		14:00	
14:30	リンバストレッチ 14:20~15:10 三沢			オリジナルステップ 14:20~15:10 AO (中級)																		14:30	
15:00																						15:00	
15:30				ストレッチ 15:20~15:50 AO																		15:30	
16:00																						16:00	
16:30																						16:30	
17:00																						17:00	
17:30																						17:30	
18:00		17:00 CLOSED																				18:00	
18:30																						18:30	
19:00																						19:00	
19:30	グループフィット45 19:10~19:55 KAYO			バレトン 19:10~20:00 KAYO																		19:30	
20:00																						20:00	
20:30	リトモス 20:10-21:00 佐藤 淳			ナイトストレッチ 20:15~21:05 KAYO			ヨガ 20:05-20:55 小倉															20:30	
21:00																						21:00	
21:30																						21:30	
22:00																						22:00	
22:30																						22:30	
23:00																						23:00	

3日
ピラティス 寺本
10日
ピラティス 寺本
17日
ピラティス 寺本
24日
ウォークエアロ AO
31日
ウォークエアロ AO

有料スクール
avex DanceMaster
HIP HOPリトル&キッズ
(4歳~小学生)
14:45~15:45

有料スクール
ハニーステップアカデミー
チャタンス リトル
(未就学児)
15:00-16:00

有料スクール
ハニーステップアカデミー
チャタンス エレメンタリー
(小学1年生~6年生)
16:10-17:10