



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 名古屋栄 2026年7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 バレトン(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】		10:00-11:00 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 美加】			10:00
10:30		10:30-11:30 ヨガ 【吉田 美加】				10:30-11:30 ZUMBA 【RIE】		10:30
11:00						9:30-		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】	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			12:30-13:30 ZUMBA 【兼城 マリオ】	13:00-14:00 ヨガ 【白木 麻理】				12:30
13:00	12:45-13:45 ピラティス 【吉田 美加】				12:30-13:30 リフレッシュヨガ 【藤川 祐子】		12:30-13:30 ハタヨガ 【岩田 とく子】	13:00
13:30		13:00-14:00 コアトレーニング 【太田 興】				13:00-13:20 GGX		13:30
14:00								14:00
14:30	14:00-14:45 ヨガ(45分) 【吉田 美加】				13:45-14:45 ZUMBA 【Yuko】	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)			16:30-17:30 オリジナルエアロ 【余吾 ゆかり】	17:00
17:30					17:00-18:00 Free baile 【兼城 アキラ】			17:30
18:00						17:50-18:50 ボディメンテナンス 骨盤リセットEX 【藤川 祐子】		18:00
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 バレトン&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】			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】		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】	20:40-21:40 振り付けクラス 【兼城 マリオ】	18:45-	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		21:00-21:45 ベーシックステップ(45分) 【山崎 貴之】					営業時間のお知らせ	21:00
21:30					21:00-21:20 GGX		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。