



# STUDIO SCHEDULE

## ゴールドジム合志熊本店 2026年 8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																					
8:00																					
8:30																					
9:00																					
9:30				9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN								
10:00	10:00 OPEN																				10:00 OPEN
10:30	初級ピラティス 10:00-10:50 坂井			バレトン 10:00-10:50 KAYO			ヨガ 9:30-10:20 ちひろ			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 ボディシェイプ 10:00-10:50 山元		
11:00							オリジナルエアロ 10:35-11:25 松江			ラジオ体操 11:00~11:10			ワークエアロ 11:05-11:55 花園			ラジオ体操 11:00~11:10			ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
11:30	オリジナルエアロ 11:05-11:55 坂井			ZUMBA 11:05~11:55 野田			グループフィット45 11:50-12:35 KAYO			ラジオ体操 11:00~11:10			ワークエアロ 11:05-11:55 花園			ラジオ体操 11:00~11:10			ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
12:00							グループフィット45 11:50-12:35 KAYO						ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
12:30	リラックスヨガ 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						ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
13:00							ピラティス 12:50-13:40 浦部						ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
13:30													ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
13:30	ZUMBA 13:15-14:05 上村			オリジナルエアロ 13:15~14:05 AO (中級)			パラエティアクア 13:10-14:00 小倉						ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
14:00													ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
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)									ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
15:00													ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
15:30													ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
16:00													ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
16:30													ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
17:00													ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
17:30													ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
18:00													ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
18:30													ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
19:00													ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
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			ソフトエアロ 19:00-19:50 小倉						ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
20:00													ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
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						ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
21:00													ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
21:30													ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
22:00													ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
22:30													ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島
23:00													ワークエアロ 11:05-11:55 花園						ボルド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ワークエアロ 11:05-11:55 羽島

7日  
ピラティス 寺本  
14日  
ピラティス 寺本  
21日  
ワークエアロ AO  
28日  
ワークエアロ 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  
ハニースチアダンスアカデミー  
チアダンス リトル  
(未就学児)  
15:00-16:00

有料スクール  
ハニースチアダンスアカデミー  
チアダンス エレメンタリー  
(小学1年生~6年生)  
16:10-17:10