



	【月】 MON	【火】 TUE	【水】 WED	【木】 THU	【金】 FRI	【土】 SAT	【日】 SUN
7時	7:00 OPEN	第3火曜日 7:00 OPEN					
10時		9:45-10:00 トレーナーによる 健康体操		9:45-10:00 トレーナーによる 健康体操		9:45-10:00 トレーナーによる 健康体操	
11時	10:30-11:20 オリジナルエアロ 矢島 幹太	10:30-11:20 enjoy dance MAR	10:30-11:10 ボクシングエクササイズ RINA	10:30-11:20 ハレト michiko	10:10-11:10 ピラティス 望月 博子	10:30-11:00 はじめてヨガ 佐藤 歩	10:30-11:30 第1・3・5週 ビギナー-STEP HARUKO 第2・4週 ZUMBA 矢島 幹太
12時	11:30-12:20 ZUMBA 矢島 幹太	11:30-12:20 エアサーキット MAR	11:20-12:10 ZUMBA RINA	11:30-12:20 レギスラ-STEP michiko	11:20-12:10 ビギナーエアロ HARUKO	11:10-12:10 70-ヨガ 佐藤 歩	11:40-12:40 筋トレ&ストレッチ HARUKO
13時	12:30-13:20 シェイプアップボクシング 本橋 裕子	12:30-13:20 機能改善ヨガ 森 たかね	12:20-12:50 骨盤調整 山本 奈津美	12:30-13:20 オリジナルエアロ 村上 典子	12:20-13:10 ZUMBA RINA	12:20-13:10 ZUMBA マミ	
			13:00-13:50 シェイプアップエアロ50 山本 奈津美				
14時							
15時							
16時	有料 16:00-16:50 キッズヒップホップ 年少~小2 (第1~4週) ASUKA		有料 16:00-16:50 キッズ体操 年少~年長 (第1~4週) 小澤慎太郎				
17時	有料 17:00-18:00 ジュニアヒップホップ 小3~ (第1~4週) ASUKA	有料 17:30-18:30 キッズ極真空手 3歳~小6 (第1~4週) 極真会館 富士・沼津道場 仲沢欣規					
18時							
19時	19:00-19:50 パワーピラティス 望月 博子	19:30-20:30 ZUMBA Becky	19:00-19:50 シェイプアップエアロ 小高 可奈子	19:00-19:50 ビギナー-STEP HARUKO	19:10-19:50 fithop YUKKY	19:00-19:50 ZUMBA 高木 洋子	
20時	20:00-20:50 ZUMBA GOLD Becky	20:40-21:30 ビギナーエアロ みゆ	20:00-20:40 FAT BURN 小野 理恵	20:00-20:50 筋トレ&ストレッチ HARUKO	20:00-20:50 ZUMBA YUKKY	20:00-20:30 青竹ピクス michiko	21:00 CLOSE
21時			20:50-21:20 ビギナー-STEP 小野 理恵		21:00-21:50 レギスラ-STEP 村上 典子	20:40-21:10 筋トレサーキット michiko	初心者の方でも安心して ご参加いただけます 中級者~上級者向け
22時							GOLD'S GYM 富士静岡 0545-67-5505

〈スタジオプログラム紹介〉

- エアロピクス** ダンスをしながらエクササイズを行う有酸素運動です
- ダンス系** enjoy danceやZUMBAなどアップテンポの曲で踊るダンスフィットネスエクササイズです
- ステップ系** 日常生活の中で行われている階段の昇り降りのような動作を行う運動です
- 燃焼系・筋トレ系** 全身の筋肉を使うので脂肪燃焼に効果的なプログラムです
- 調整系** ヨガ・ピラティスを中心とした、体幹や全身のバランスを整えていくプログラムです
- 特殊系** ハレィ・フィットネス・ヨガの要素を取り入れ、体幹や柔軟性を高めていきます