



FUJI SHIZUOKA

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE 2026.4~2026.9

GOLD'S GROUP



	【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		10:00-10:15 トレーナーによる 健康体操		10:00-10:15 トレーナーによる 健康体操		10:00-10:15 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 ホップ・クラング・エクササイズ RINA	10:30-11:20 パレト 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 エアロサーキット MAR	11:20-12:10 ZUMBA RINA	11:30-12:20 レギュラー-STEP michiko	11:20-12:10 ビギナーエアロ HARUKO	11:10-12:10 ヨガ 佐藤 歩	11:40-12:40 筋トレ&ストレッチ HARUKO
13時	12:30-13:20 シェイプアップホップ 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			有料 17:40-18:40 キッズ空道 年長~小6 (第1~4週) 大道塾 富士山支部 高橋 竜也		
18時							
19時	NEW 19:00-19:50 パワーピラティス 望月 博子	NEW 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	NEW 19:10-19:50 FITHOP YUKKY	19:00-19:50 ZUMBA 高木 洋子	
20時	NEW 20:00-20:50 ZUMBA GOLD Becky		20:00-20:40 FAT BURN 小野 理恵	NEW 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		20:40-21:30 ビギナーエアロ みゆ	20:50-21:20 ビギナー-STEP 小野 理恵		21:00-21:50 レギュラー-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 NEW 4月からの新レッスンです

〈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** ハイエットネス・ヨガの要素を取り入れ、体幹や柔軟性を高めていきます

GOLD'S GYM 富士静岡 0545-67-5505