

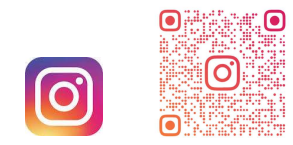
	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ
	7:00 OPEN (第2月曜休館日※祝日に当たる場合は替)													
9:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	レンタルスタジオ可能 (有料)	ヨガ 9:00~10:00 Mallika	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)		朝ヨガ 8:45~9:45 淵上亜美			レンタルスタジオ可能 (有料)	ヨガ 9:30~10:30 SHIORI		7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)
10:00			整理券 RITMOS 10:15~11:15 中谷亜紀子	ヨガ 10:00~11:00 長谷川たかはる	ヨガ 10:00~11:00 綿大		ジャズダンスビギナー 10:00~11:00 綿大	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)		ヨガ (初・中級) 10:00~11:00 菊田敬祐				
11:00	ビレイブ&コデイションガ 10:50~11:35 臥雲由希子		ボルドブラ 11:30~12:15 井口峻輔	バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。	R&B 11:15~12:15 NAO		HIP HOP 初級 11:15~12:15 綿大			整理券 バレエ入門 11:10~12:10 佐世義寛	ヴァイヤソヨガ 10:40~11:25 SHIORI			ヨガ 10:30~11:30 Mai
12:00	整理券 Dance Fit 11:50~12:40 臥雲由希子		オリジナルエアロ (中級) 12:30~13:30 井口峻輔	脱力と揺らぎを関節に伝えながら、骨配列や身体の軸、筋々の動きを整えていくクラス。高齢の方からアスリートまで、関節や筋肉の動きを引き出した全ての方へ。	JAZZ DANCE 12:30~13:30 神亜優		STEP1 12:30~13:30 兵藤芽久美			整理券 RITMOS 11:20~12:20 HONA	マッシュルームアクト 11:35~12:20 BRAFT 鍛冶知章			整理券 メガダンス 11:55~12:55 和加
13:00	整理券 RITMOS 12:55~13:45 山口明子	ヨガ 12:55~13:55 nemu	オリジナルエアロ (初・中級) 13:45~14:45 松本佳耶		ZUMBA 13:50~14:50 ブツリ		Jazz Funk 13:45~14:45 風間文			整理券 リズムトレーニング 12:35~13:05 nori	オリジナルエアロ (初・中級) 12:30~13:30 伊藤香奈			整理券 GGX 13:05~13:35 GGTレーナー
14:00	オリジナルダンス 14:00~15:00 山口明子	柔軟ストレッチ 14:05~15:05 増森知子	関節と筋肉の歪み改善リハビリ 15:00~16:00 湯浅まゆ		カーディオ&シェイプ 15:00~15:50 石川真規子		有料レッスン バレエ 13:35~14:15 峰本春菜			整理券 HIP HOP 13:15~14:15 nori	ZUMBA 13:50~14:50 ブツリ			整理券 GGX 14:15~14:45 GGTレーナー
15:00		筋肉をほくし伸ばしたり 関節をスムーズに動かせるようにし、きしみのないしなやかで動きやすい 美姿勢を目指し 様々なアプローチをしていきます。	オリジナルステップ (初・中級) 15:00~15:45 松本佳耶				レンタルスタジオ可能 (有料)				整理券 RITMOS 15:00~16:00 田口優喜	ヨガ 15:05~15:55 宇津城久仁子		整理券 ヨガ 14:50~15:50 菊田敬祐
16:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール	レンタルスタジオ可能 (有料)								整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 16:10~17:00 柴原瑛司	ビレイブ&コデイションガ 16:10~16:50 宇津城久仁子		オリジナルエアロ (初・中級) 16:00~16:50 越智京子
17:00		新極真空手 ~キッズ~ 17:30~19:00 入来勇斗									有料スクール			レンタルスタジオ可能 (有料)
18:00			キッズダンス テーマパークダンス ①小学1~3年生 17:30~18:45 ②小学4年生~6年生 (中学生も可) 19:00~20:15								キッズバレエ 17:00~18:15 古谷幸子			STEP1 17:00~18:00 中安佑介
19:00	HIPHOP 19:00~20:00 Souya	有料スクール	ヨガ 19:00~20:00 菊田敬祐		K-POP 19:00~20:00 綿大		カーディオ&シェイプ 18:50~19:50 石川真規子							
20:00		新極真空手 ~一般~ 19:30~21:00 入来勇斗	ZUMBA 20:10~20:40 小松真太郎		Dance Fit 20:10~20:55 中村準		ヨガ 20:00~21:00 本田雄介							
21:00	Dance Fit 20:15~21:15 u-carry		FIT HOP 20:50~21:30 小松真太郎	ストライクボクシング 20:30~21:20 BRAFT 鍛冶知章	RITMOS 20:30~21:20 中村準		ファイティング 100マイク 21:10~22:00 松本彩				ザ・エアロ30&シェイプ30 20:30~21:20 篠原律子			
22:00	HIPHOPと有酸素、筋力トレーニングを融合した韓国発のダンスフィットネスプログラムです。K-popや世界各国のメガヒット曲を取り入れて、誰でも簡単に楽しく参加できるプログラムです		GGX筋力トレーニング 21:40~22:00 GGTレーナー	ミット打ちでストレス発散しながら脂肪燃焼や汗のかけおススメプログラムです	RITMOS 21:10~22:10 中村準						GGX筋力トレーニング 21:30~22:00 GGTレーナー			
	23:30 CLOSE													

・人数制限をしております。
・過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。



スクール実施時間の前後30分間はジム会員様のご利用はできません

初心者の方又は初心者対応クラスです。個人で強度設定などを行う為、初心者～熟練者までご参加いただけるクラスもあります。強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンを見つけてください。(初心者の方にとっては強度、難度が高いと感じる場合があります)



GOLDSGYM.MIZOKUCHI.HKANAWA