

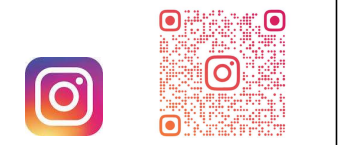
	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ
	7:00 OPEN (第2月曜休館日※祝日に当たる場合は替)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	レンタルスタジオ可能 (有料)	ヨガ 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 (初・中級) 10:00~11:00 菊田敬祐	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	パレエ、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。	ヨガ 10:00~11:00 長谷川たかはる		ジャズダンス 10:00~11:00 紘大	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)		整理券 YOGA 11:10~12:10 佐世義寛		整理券 ヴィンヤサヨガ 10:40~11:25 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)
11:00	ビレイ&コデイア 10:50~11:35 臥雲由希子	レンタルスタジオ可能 (有料)	ホルドブラ 11:30~12:15 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。	↓4-7月期間限定 R&B 11:15~12:15 NAO		HIP HOP 初級 11:15~12:15 紘大			整理券 RITMOS 11:20~12:20 HONA		整理券 マーシャルアーツ 11:35~12:20 BRAFT 鍛冶知章	整理券 K-POP 10:40~11:40 和加	整理券 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		整理券 JAZZ DANCE 12:30~13:30 神亜優		STEP1 12:30~13:30 兵藤芽久美			整理券 パレエ入門 11:10~12:10 佐世義寛		整理券 マーシャルアーツ 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		整理券 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		整理券 メガダンス 12:30~13:30 伊藤香奈	整理券 GGX 13:05~13:35 GGトレーナー	有料スクール
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		整理券 カーディオ&シェイプ 15:00~15:50 石川真規子		有料レッスン パレエ 13:35~14:15 峰本春菜			整理券 HIP HOP 13:15~14:15 nori		整理券 ZUMBA 13:50~14:50 ブツリ	整理券 GGX 14:15~14:45 GGトレーナー	有料スクール
15:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	筋肉をほぐし伸ばしたり 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に動きやすい 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		整理券 レンタルスタジオ可能 (有料)		レンタルスタジオ可能 (有料)			整理券 RITMOS 15:00~16:00 田口優喜		整理券 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	レンタルスタジオ可能 (有料)
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 レンタルスタジオ可能 (有料)		有料スクール			整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 16:10~17:00 柴原瑛司		整理券 ビレイ&コデイア 16:10~16:50 宇津城久仁子	整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 16:00~16:50 越智京子	レンタルスタジオ可能 (有料)
17:00		新極真空手 ~キッズ~ 17:30~19:00 入来勇斗					レイブダンススクール 16:30~18:30			整理券 オリジナルエアロ (中級) 17:10~18:10 柴原瑛司		整理券 キッズパレエ 17:00~18:15 古谷幸子	整理券 STEP1 17:00~18:00 中安佑介	
18:00		新極真空手 ~一般~ 19:30~21:00 入来勇斗												
19:00	HIPHOP 19:00~20:00 Souya	有料スクール	ヨガ 19:00~20:00 菊田敬祐				カーディオ&シェイプ 18:50~19:50 石川真規子			整理券 ヨガ 19:10~20:10 明日美		整理券 30分間の昔ながらの「ザ・エアロビクス」ダイナミックな動きで身体をしっかりと動かし、ストレスを発生させないように！後半は30分間の筋力のテストです。エアロビクスだけの参加も可能です！	整理券 ザ・エアロ30&シェイプ30 20:30~21:20 篠原律子	
20:00	Dance Fit 20:15~21:15 u-carry	新極真空手 ~一般~ 19:30~21:00 入来勇斗	FITTHOP(1.3.5週) ZUMBA(2.4週) 20:10~21:10 小松真太郎				ヨガ 20:00~21:00 本田雄介			整理券 ザ・エアロ30&シェイプ30 20:30~21:20 篠原律子		整理券 GGX筋力トレーニング 21:30~22:00 GGトレーナー		
21:00	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 21:25~21:45 GGトレーナー				ファイティング 21:10~22:00 松本彩							
22:00			ストライクボクシング 20:30~21:20 BRAFT 鍛冶知章				RITMOS 20:10~20:55 中村準							
			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のおススメプログラムです				RITMOS 20:10~20:55 中村準							
							4.7.10.15月RITMOS 5.6.8.9.11.12.2.3月メガダンス							
	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	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.MIZOKUCHIHANAWA