

ゴールドジム函館 2026年ゴールデンウィーク祝日スタジオプログラム

4月29日(水・祝)	5月3日(日) は通常の日曜プログラムを行います	5月4日(月・祝)	5月5日(火・祝)	5月6日(水・祝)
10:30-11:30 バレトンソールシンセシス 山本		10:30-11:30 ヨガ 数馬	10:30-11:30 ボディコンバット 相場	10:30-11:30 バレトンソールシンセシス 山本
11:45-12:45 ヨガ 数馬		11:45-12:45 ZUMBA AYA	11:45-12:45 ZUMBA 松浦	11:45-12:45 シェイプエアロ AYA
13:00-14:00 ZUMBA 西村		13:00-14:00 ボディアタック 相場	13:00-13:30 GRITストレングス 平田	13:00-14:00 ZUMBA MEGU
14:15-15:00 レズミルズダンス 高橋		14:15-15:15 ボディジャム tomo	13:45-14:30 レズミルズSHAPES 平田	14:15-15:15 ボディバンプ 相場
15:20-16:20 RPM60 平田		15:30-16:30 レズミルズYOGA (V/Y) tomo	14:45-15:30 レズミルズダンス 高橋	15:35-16:35 RPM60 平田
17:00-18:00 ボディバランス バーチャル		17:00-18:00 ボディコンバット バーチャル	16:00-17:00 ボディバランス バーチャル	17:00-18:00 ボディコンバット バーチャル
18:10-19:10 ボディバンプ バーチャル		18:10-18:40 GRITカーディオ バーチャル	17:15-18:15 ボディコンバット バーチャル	18:15-19:00 レズミルズダンス バーチャル
19:20-19:50 GRITストレングス バーチャル		19:00-19:50 RPM バーチャル	18:30-19:00 レズミルズコア バーチャル	19:15-19:45 GRITアスレチック バーチャル

各祝日営業時間 10:00-21:00

【RPM60予約】 4/29、5/6 RPMのご予約は4/4からフロントにて受け付けいたします

5/4レズミルズYOGAはヴィンヤサヨガ(30)とインヨガ(30)となります

デイ会員は祝日を「時間外利用1,100円/日」にてご利用いただけます

レッスン内容はやむを得ず変更または代行になる場合がございますのであらかじめご了承ください

GWレッスンは混雑も予想されますが、皆さまが互いに譲り合い気持ちよくご利用ください