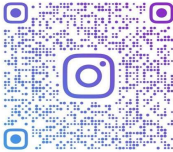




2025年8月～スタジオタイムスケジュール



0712

月	火	水	木	金	土	日
GOLD'S GYM						
HAKODATE						
10:30-11:30 ビギナーズヨガ 数馬	10:30-11:30 モーニングヨガ 畠山	10:30-11:30 バレトン ソールシンセシス 山本	10:30-11:30 中医養生ヨガ 数馬	10:30-11:00 ストレッチボールエクササイズ 佐々木(定員25名)	10:30-11:30 ファットバーン エクストリーム 日野	10:45-11:30 レズミルズダンス バーチャル
				11:15-12:00 ピラティス 佐々木		
11:45-12:45 ボディコンバット 相場	11:45-12:45 ZUMBA 松浦	11:45-12:45 肩こり改善ヨガ 数馬	11:45-12:30 ベーシックステップ 佐々木	12:15-13:15 ベーシックエアロ	12:00-12:45 レズミルズピラティス tomo	11:45-12:45 ダイエットヨガ 数馬
			12:45-13:30 レズミルズSHAPES 長岐	蛇沢		
13:00-13:30 レズミルズコア 相場	13:00-14:00 YOGA 久保	13:00-14:00 ボディパンプ 相場	13:45-14:30 レズミルズピラティス 長岐	13:30-14:00 レズミルズGRIT 平田	13:00-14:00 レズミルズ ウィークリー tomo	13:00-14:00 ボディコンバット tomo
13:45-14:45 奇数週:HIP-HOP 偶数週:SOULダンス Rion	14:20-14:50 RPM30(予約制) 平田	14:15-15:00 レズミルズダンス 高橋	14:55-15:55 ボディコンバット バーチャル	14:15-15:15 ボディパンプ バーチャル	14:15-15:15 レズミルズ ウィークリー 相場	14:15-15:15 ボディバランス tomo
15:00-16:00 ヨガ tomo	15:10-16:10 ボディバランス tomo	15:30-16:30 ボディバランス バーチャル	16:00-16:50 RPM バーチャル	15:25-16:25 ボディバランス バーチャル	15:30-16:00 レズミルズGRIT 平田	15:30-16:15 レズミルズダンス 高橋
16:15-17:15 ボディバランス バーチャル	16:25-16:55 GRITカーディオ バーチャル	16:35-17:05 ボディコンバット30 バーチャル	17:10-18:10 ボディコンバット バーチャル	16:40-17:25 ボディコンバット45 バーチャル	16:15-17:15 ヨガ tomo	16:30-17:00 GRIT カーディオ バーチャル
17:25-18:10 ボディコンバット45 バーチャル	17:40-18:25 レズミルズピラティス tomo	17:30-18:15 レズミルズSHAPES 平田	17:40-18:25 レズミルズコア45 バーチャル	17:30-18:30 ボディパンプ バーチャル		17:10-18:10 ボディパンプ バーチャル
18:30-19:15 ボディアタック45 高橋	18:40-19:40 ボディコンバット 相場	18:40-19:25 RPM(予約制) 平田	18:30-19:30 ボディジャム tomo	18:50-19:20 レズミルズGRIT 平田	土曜13:00～レズミルズウィークリー(tomo)	
19:30-20:30 ボディパンプ 相場	20:00-20:45 レズミルズSHAPES 平田	19:45-20:45 ZUMBA 西村	19:45-20:45 ボディパンプ バーチャル	19:40-20:40 ボディコンバット 相場	2日ボディバランス 16日ボディジャム 30日ボディジャム	9日ボディコンバット 23日レズミルズダンス
20:45-21:45 季節の陰陽ヨガ 川端	21:00-21:45 HIP-HOP Rion	21:00-22:00 ボディパンプ バーチャル	21:00-22:00 リフレッシュヨガ 山本	21:00-22:00 RPM60(予約制) 相場	土曜14:15～レズミルズウィークリー(相場) 2日ボディアタック 16日ボディコンバット 30日ボディアタック	9日RPM60 23日ボディパンプ RPMのご予約は7/26～

GRIT(金)13:30～	1日 ストレngthス	8日 カーディオ	15日 ストレngthス	22日 カーディオ	29日ストレngthス
GRIT(金)18:50～	1日 ストレngthス	8日 アスレチック	15日 カーディオ	22日 ストレngthス	29日カーディオ
GRIT(土)15:30～	2日 アスレチック	9日 ストレngthス	16日 カーディオ	23日 カーディオ	30日ストレngthス