GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

ゴールドジム イオンモール宮崎 スタジオ・プールスケジュール 2026年 7月～

月（MON）

Aスタジオ 9:00～21:30

- 卓球 7:00～10:30
- GGXラジオ体操 10:40-11:00
- ヨガ 11:15-12:00 さやか
- LesMILLS BODYPUMP 12:15-13:00 安楽
- ZUMBA 13:15-14:00 MISATO
- ChaKiiiiiLA GYMSHOw（テラジ） LesMILLS BODYJAM 14:15-15:00
- ChaKiiiiiLA GYMSHOw（テラジ） LesMILLS BODYJAM 15:15-16:00
- 初中級エアロ 18:45-19:30 外山
- LesMILLS BODYCOMBAT 19:45-20:30 NAO
- ボディリセット 20:45-21:30 坂元

リラックスプール 10:00～21:00

- 10:00～
- 初級背泳ぎ 11:30-12:00 釜坂
- 有料スクール
- ジュニアスイミングスクール 16:00 - 19:00
- ジュニアスイミングスクール 14:45-21:30
- ～21:00

アクティブプール 10:00～21:00

- 10:00～
- 1 2 3 4 保育園
- 9：45 - 10：30
- 水中バレー 10:45-11:15 釜坂
- 有料
- ペビー＆キッズ 11:30－12:30
- ASC Let's swim! アサノスイミング 初級コース 12:45-13:40 中・上級コース 13:45-14:40 （休講） ※週替わりの有料レッスンが入ります
- 有料スクール
- 有料スクール
- ～21:30

火（TUE）

Aスタジオ 9:00～21:30

- ピックルボール 7:00～10:00
- GGXラジオ体操 10:10-10:30
- ピラティス 10:45-11:30 西岡
- 初中級エアロ 11:45-12:30 山下
- LesMILLS BODYJAM 13:30-14:15 チャキーラ
- ZUMBA 14:30-15:15 チャキーラ
- 卓球 15:30～17:15
- LesMILLS BODYPUMP 18:45-19:30 南園
- ダンスエアロ 19:45-20:30 篠原
- ヨガ 20:45-21:30 入佐

リラックスプール 10:00～21:00

- 10:00～
- ストレッチウォーキング 11:45-12:15 釜坂
- 有料スクール
- ジュニアスイミングスクール 16:00 - 19:00
- ジュニアスイミングスクール 14:45-21:30
- ～21:00

アクティブプール 10:00～21:00

- 10:00～
- 1 2 3 4 保育園
- 9：45 - 11：15
- 有料
- ペビー＆キッズ 11:30－12:30
- 始めてスイミング 12:40-13:10 釜坂 変更
- みんなで泳ごう 初中級 13:20-13:50 浅野 変更
- みんなで泳ごう 中級上級 14:00-14:30 浅野
- 有料スクール
- 有料スクール
- ～21:30

水（WED）

Aスタジオ 9:00～21:30

- 卓球 7:00～10:00
- GGXラジオ体操 10:10-10:30
- エアロビクス 10:45-11:30 安楽
- ヨガ 11:45-12:30 中條
- ZUMBA 12:45-13:30 篠原
- LesMILLS BODYATTACK 13:45-14:30 NAO
- ストレッチ 14:45-15:15 田中
- 卓球 15:30～17:15
- 有料スクール
- 空手スクール 17:30-19:00 正道会館 伊地知貴幸
- ZUMBA 19:15-20:00 内田
- LesMILLS BODYATTACK 20:15-21:00 南園

リラックスプール 10:00～21:00

- 10:00～
- 初級クロール 11:45-12:15 釜坂
- 有料スクール
- ジュニアスイミングスクール 16:00 - 19:00
- ジュニアスイミングスクール 14:45-21:30
- ～21:00

アクティブプール 10:00～21:00

- 10:00～
- 1 2 3 4 保育園
- 9：45 - 11：15
- 有料
- ペビー＆キッズ 11:30－12:30
- 水中バレー 12:40-13:10 釜坂
- 有料
- 機能改善曜日登録制 13:20 - 14:20
- 有料スクール
- 有料スクール
- ～21:30

木（THU）

Aスタジオ 9:00～21:30

- ピックルボール 7:00～10:00
- GGXラジオ体操 10:10-10:30
- LesMILLS BODYBALANCE 10:45-11:30 コガエリ
- かんたんフラダンス 11:45-12:45 佐々木 遊
- REEJAM 13:00-13:45 チャキーラ
- LesMILLS BODYCOMBAT 14:00-14:45 チャキーラ
- 卓球 15:00～17:15
- LesMILLS BODYCOMBAT 18:45-19:30 NAO
- ZUMBA 19:45-20:30 MISATO
- ピラティス 20:45-21:30 りょうこ

リラックスプール 10:00～21:00

- 10:00～
- 始めてスイミング 11:30-12:00 釜坂
- 初級バタフライ 12:10-12:40 釜坂 変更
- 有料スクール
- ジュニアスイミングスクール 16:00 - 21:30
- ～21:00

アクティブプール 10:00～21:00

- 10:00～
- 1 2 3 4 保育園
- 9：45 - 11：15
- 有料
- ペビー＆キッズ 11:30－12:30
- 保育園
- 12：45 - 13：45
- 有料スクール
- 有料スクール
- ジュニアスイミングスクール 14:45-21:30
- ～21:00

金（FRI）

Aスタジオ 9:00～21:30

- 卓球 7:00～10:00
- GGXラジオ体操 10:10-10:30
- ステップ 10:45-11:30 安楽
- LesMILLS BODYPUMP 11:45-12:15 南園
- ボディメンテナンス（ストレッチポール） 12:30-13:15 りょうこ
- ラテンエアロ 13:30-14:15 田所
- ルーシーダットン 14:30-15:15 Chika
- 有料スクール
- ジュニア・チア ジャズダンス 16:45-20:05 KEIKO DANCE SCHOOL 節賀 恵子
- ZUMBA 20:15-20:45 Mami
- LesMILLS BODYATTACK 21:00-21:30 南園

リラックスプール 10:00～21:00

- 10:00～
- 有料
- 機能改善曜日登録制 13:20 - 14:20
- 有料スクール
- ジュニアスイミングスクール 16:00 - 21:30
- ～21:00

アクティブプール 10:00～21:00

- 10:00～
- 1 2 3 4 保育園
- 9：45 - 11：15
- 有料
- ペビー＆キッズ 11:30－12:30
- アクアビクス 12:40-13:10 山下
- ノードルウォーキング 13:20-13:50 釜坂
- スイム600 14:00-14:30 釜坂
- 有料スクール
- 有料スクール
- ジュニアスイミングスクール 14:45-21:30
- ～21:30

土（SAT）

Aスタジオ 9:00～21:30

- ピックルボール 7:00～10:00
- ZUMBA 10:15-11:00 チャキーラ
- LesMILLS BODYBALANCE 11:15-12:00 コガエリ
- 初中級エアロ 12:15-13:00 山下
- 有料スクール
- キッズ・バレエ 14:00-16:30 伊達バレエ団 宮沢 美津江
- バレトン 17:15-18:00 坂元
- LesMILLS BODYPUMP 18:15-19:00 南園
- LesMILLS BODYCOMBAT 19:15-20:00 NAO
- ZUMBA 20:30-21:15 篠原

リラックスプール 10:00～21:00

- 10:00～
- 1 2
- 有料
- ペビー＆キッズ 12:00－13:00
- 有料スクール
- ～21:00

アクティブプール 10:00～21:00

- 10:00～
- 3 4 1 2 3 4
- 有料スクール
- ジュニアスイミングスクール 9:30 - 11:45
- ジュニアスイミングスクール 13:00 - 19:30
- 10:00～
- 1 2 3 4 1 2 3 4
- 有料スクール
- ジュニアスイミングスクール 9：30 - 11：45
- ジュニアスイミングスクール 13:00-19:30
- ～21:00

日（SUN）

Aスタジオ 9:00～20:30

- ヨガ 10:00-10:45 入佐
- LesMILLS BODYATTACK 11:00-11:45 NAO
- LesMILLS BODYPUMP 12:00-12:45 南園
- 有料スクール
- avex dance master 16:45-19:00
- 21:00 CLOSED

リラックスプール

- 休館日

アクティブプール

- 休館日

アクティブ系	コンディショニング系	スポーツ系	有料スクール(ジム)	有料スクール(ペビー)
ダンス系	リラクゼーション系	・・・初心者向けレッス	有料スクール(プール)	保育園授業

【注意事項】

・レッスン開始後５分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。

・代行情報及びスケジュールは、館内告知・ホームページ・インスタグラム等でご確認下さい。

・スケジュールは急遽変更する場合がございます。予めご了承下さい。