

| | 月 (MON) | 火 (TUE) | 水 (WED) | 木 (THU) | 金 (FRI) | 土 (SAT) | 日 (SUN) |
|-------|--------------------------------------|---|--|---|---|--|--|
| 7:00 | 7:00 OPEN | | | | | | 9:00 OPEN |
| 8:00 | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | ZUMBA GOLD 10:30-11:00 小坂 恵美 A | エアロ入門 10:30-11:00 上野 治美 A | フラダンス 10:30-11:30 Mie A | リフレッシュヨガ 10:30-11:15 春山 優子 A | フラダンス 10:30-11:15 田中 佐輝子 A | 骨盤ストレッチ 10:30-11:30 野村 明美 A | ZUMBA 10:30-11:30 米本 由美 A |
| 11:00 | | | | | | | |
| 11:30 | ピラティス 11:15-12:00 小坂 恵美 B | エアロウォーク30 11:15-11:45 上野 治美 B | | 骨盤ストレッチ 11:30-12:15 野村 明美 B | | | |
| 12:00 | | エアロウォーク45 12:00-12:45 上野 治美 C | バレエ 11:45-12:45 能登谷 由紀 B | | ステップ入門 11:45-12:30 上野 治美 B | MEGA DANZ 11:45-12:30 野村 明美 B | シンプルエアロ 11:45-12:15 米本 由美 B |
| 12:30 | バレエ入門 12:15-13:15 石田 望 C | | | 美脚エクササイズ 12:30-13:15 野村 明美 C | | | |
| 13:00 | | ピラティス 13:00-13:45 野村 明美 D | ヨガ 13:00-14:00 いーむれ C | | 脂肪燃焼ステップ 12:45-13:30 上野 治美 C | 姿勢改善 プロップヨガ 12:45-13:30 yumiko C | ピラティス 12:30-13:15 Kei C |
| 13:30 | | | | | | | |
| 14:00 | かんたんジャズダンス 13:40-14:25 渡邊 幸恵 D | MEGA DANZ 14:00-14:45 野村 明美 E | | ボディメイク コンディショニング 13:45-14:45 米本 由美 D | RADICAL POWER 13:45-14:30 大関 洋丈 D | リンパストレッチ 13:45-14:30 春山 優子 D | ヴィンヤサヨガ 14:00-15:00 北 ちかこ D |
| 14:30 | | | ディープ リラクゼーションヨガ 14:15-15:15 いーむれ D | | | | |
| 15:00 | エンジョイ エアロ 14:45-15:45 上野 治美 E | ボディメイク コンディショニング 15:00-16:00 米本 由美 F | | ZUMBA 15:00-16:00 Rana E | MEGA DANZ 14:45-15:30 大関 洋丈 E | 肩こり腰痛改善ヨガ 14:45-15:30 春山 優子 E | |
| 15:30 | | | BEAUTYコア エクササイズ 15:30-16:15 小坂 恵美 E | | | | リラックスヨガ 15:15-16:15 北 ちかこ E |
| 16:00 | FIGHT DO 16:00-16:45 福山 春菜 F | キッズスクール | | | リラクゼーションヨガ 15:45-16:30 小坂 恵美 F | HIP HOP基礎 15:45-16:15 赤地 寿美 F | |
| 16:30 | | チアダンス 未就学生クラス 16:15-17:05 | | | | | 有料レッスン |
| 17:00 | | キッズスクール | キッズスクール | キッズスクール | ZUMBA 16:45-17:30 小坂 恵美 G | HIP HOP 16:30-17:30 赤地 寿美 G | 有料レッスン 16:30-17:15 Kei 5月スタート予定 |
| 17:30 | | チアダンス 小学生クラス 17:10-18:10 | avex dance master キッズ入門 17:00-18:00 | avex dance master キッズ入門 17:15-18:15 | | | |
| 18:00 | | | キッズスクール | キッズスクール | | 有料レッスン ロックダンスor ストレッチボールリリース 17:45-18:30 赤地 寿美 | |
| 18:30 | | | avex dance master キッズ初級 18:10-19:10 | avex dance master キッズ初級 18:25-19:25 | ボーリング教室 18:30-19:00 内野 | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | HIP HOP初級 19:15-20:00 万里 G | RADICAL POWER 19:15-20:00 正木 愛乃 G | RADICAL POWER 19:30-20:15 風人 F | キッズスクール | ピラティス入門 19:15-20:00 赤地 寿美 H | | |
| 20:00 | | | | avex dance master ティーン入門 19:35-20:35 | | | |
| 20:30 | JAZZ HIPHOP 20:15-21:00 万里 H | FIGHT DO 20:15-21:00 正木 愛乃 H | FIGHT DO 20:30-21:15 風人 G | キッズスクール | HIP HOP入門 20:15-21:00 赤地 寿美 I | | 20:00 CLOSE |
| 21:00 | | | | avex dance master ティーン初級 20:45-21:45 | | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | |
| 23:30 | | | | | | | |
| 00:00 | 23:00 CLOSE | | | | | | |

休館日:第3月曜日

※休館日は急遽変更になる場合がございます。

「明日の元気！未来の健康！」詳しくはこちら→



スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。最新のスケジュールはホームページでもご確認頂けます。

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。 <http://www.goldsgym.jp>

アクティブ ダンス コンディショニング・調整 ヨガ 有料スクール