



STUDIO SCHEDULE

EXPRESS本川越埼玉 2026年7月～

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

	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				リラクセスヨガ 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	Hip & Walk 16:30-17:30 Kei
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			1週目・3週目
18:00			キッズスクール	キッズスクール		有料レッスン	
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	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	
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							

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→



23:00 CLOSE

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