

	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							
12:30	バレエ入門 12:15-13:15 石田 望 C	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
13:00							
13:30							
14:00	かんたんジャズダンス 13:40-14:25 渡邊 幸恵 D			美脚エクササイズ 12:30-13:15 野村 明美 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
14:30							
15:00	エンジョイ エアロ 14:45-15:45 上野 治美 E						
15:30							
16:00							
16:30	FIGHT DO 16:00-16:45 福山 春菜 F						
17:00	NEW!! RADICAL POWER 17:00-17:45 福山 春菜 G	キッズスクール チアダンス 未就学生クラス 16:15-17:05					
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	HIP HOP初級 19:15-20:00 万里 H	RADICAL POWER 19:15-20:00 正木 愛乃 G					
20:00							
20:30	JAZZ HIPHOP 20:15-21:00 万里 I	FIGHT DO 20:15-21:00 正木 愛乃 H					
21:00							
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