

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)			
	24時間営業															
	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ		
7:00	月曜7:00 OPEN														7:00	
7:30	毎月第2月曜休館 ※第2月曜日が祝日の場合も休館となります														7:30	
8:00	ダイエツトホクシツ ※サンドバックルーム※ 火曜 14:00~15:00 (祝日は休講となります) 新井 誠介 初心者の方でも安心してご参加頂けます														8:00	
8:30	FIA(日本フィットネス産業協会)のガイドラインに従いまして レッスン数・内容・人数を制限しての実施とさせていただきます。 ・体調に不安のある方についてはご参加をお断りいたします。 ・飛沫防止のためマスクやネックタイター等を確実にご着用ください。 ・レッスンにつきましては清掃時間を取るために5分ほど早く終了致します。 また急な代行や休講が発生することもございますので ご来館前にWebの代行情報をご確認ください。ご協力ありがとうございます。														8:30	
9:00	モーニング ハタヨガフロー 8:45-9:45 マキノユカリ														9:00	
10:00	当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 10:00-10:50 小林真子														10:00	
10:30	ZUMBA 10:10-10:40 今井仁美														10:30	
11:00	リトモス 10:50-11:35 中村友香	ヨガ 10:40-11:40 ひえだともこ	HIP HOP 10:30-11:30 小谷野美姫		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 11:05-11:55 小林真子		ヨガ 10:55-11:55 小林謙		パレオ基礎 10:30-11:30 片平成美		当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 10:20-11:10 ポプササキ		ZUMBA 10:50-11:35 今井仁美	ポテニス&コンディショニング 10:50-11:35 高田慶一	11:00	
11:30	WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 11:25-12:15 ポプササキ														11:30	
12:00	カーディオ &シェイプ 11:50-12:35 中村友香	オリジナルダンス 12:10-12:55 畑田美紀	ZUMBA 11:45-12:35 荒木美絵子		当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 12:50-13:40 木下明代		骨盤 エクササイズ 12:15-13:05 伊東舞		フリースタイル ダンス 12:25-13:15 井内伸幸		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 11:25-12:15 ポプササキ		マーシャルアーツ エクササイズ 11:50-12:35 高田慶一	12:00		
12:30	VIPR 12:30-12:50														12:30	
13:00	バー アスティー 12:55-13:55 宮嶋文弥子	ヨガ 13:10-14:10 竹内愛	当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 13:55-14:45 mieko		Web整理券 オリジナルステップ (中級) 13:55-14:45 木下明代		Jazz HipHop 14:05-14:55 伊東舞		メガダンス 13:30-14:15 Tak		GGXストレッチボール 12:55-13:15		オリジナルエアロ (初中級) 12:45-13:30 永田夕奈	GGX 腹筋&ストレッチ 12:50-13:30	13:00	
13:30	オリジナルエアロ (初中級) 13:30-14:15 山田修貴														13:30	
14:00	はじめてパレオ 14:10-14:55 宮嶋文弥子	ヨガフロー 14:10-15:00 栗林佳子	Web整理券 オリジナルステップ (中級) 15:05-15:35		GGX 腹筋引き締め 15:00-15:30		オリジナルエアロ (初中級) 15:15-16:00 岡部和彦		メガダンス 13:30-14:15 Tak		当日整理券 オリジナルエアロ (初中級) 14:30-15:20 中安佑介		オリジナルステップ (初中級) 13:50-14:35 永田夕奈	ヴァイヤサ ヨガ 13:45-14:45 拓	14:00	
14:30	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 15:30-16:20 中安佑介														14:30	
15:00	バー アスティー 14:45-15:45 宮嶋文弥子	ポテニス 15:00-16:00 飯山律子	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 16:15-17:00 岡部和彦		キッズスクール (有料) 極真空手 17:00-18:20		Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 16:30-17:30 中安佑介		当日整理券 オリジナルエアロ (初中級) 16:40-17:30 松本知沙美		Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 16:00-16:30 松本知沙美		キッズスクール (有料) 極真空手 16:00-17:20	アーバンナイズ 16:15-17:00 ブツリ	コンディショニング &ストレッチ 16:15-17:00 飯山律子	15:00
15:30	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 17:15-18:15 ブツリ														15:30	
16:00	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 18:30-19:20 ポプササキ (2.4週目)														16:00	
16:30	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 19:40-20:40 ポプササキ (2.4週目)														16:30	
17:00	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 20:50-21:35 根岸健一														17:00	
17:30	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 21:20-22:10 brown														17:30	
18:00	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 22:50-23:35 根岸健一														18:00	
18:30	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 23:50-24:35 根岸健一														18:30	
19:00	SALSATION 19:20-20:20 斉田美穂	当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 19:15-20:05 江村浩二	Gold's パワーヨガ 19:15-20:15 利根川浩子		ポテニス シェイプ 19:15-20:15 飯山律子		メガダンス 19:10-19:55 根岸健一		ZUMBA 19:15-20:15 ブツリ		Gold's パワーヨガ 19:20-20:10 SAYA		Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 18:30-19:20 ポプササキ (2.4週目)		19:00	
19:30	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 19:40-20:40 ポプササキ (2.4週目)														19:30	
20:00	はじめてヒップホップ 20:40-21:10 brown	ヨガ &ストレッチ 20:35-21:25 矢野かずみ	Web整理券 オリジナルエアロ (中級) 20:20-21:10 江村浩二		ピギナーエアロ 20:30-21:10 小川達也		コンディショニング &ストレッチ 20:30-21:15 飯山律子		Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 20:25-21:10 ブツリ		Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 20:50-21:35 根岸健一		Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 21:20-22:10 brown		20:00	
20:30	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 21:20-22:10 brown														20:30	
21:00	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 22:50-23:35 根岸健一														21:00	
21:30	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 23:50-24:35 根岸健一														21:30	
22:00	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 00:00-00:45 根岸健一														22:00	
22:30	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 01:00-01:45 根岸健一														22:30	
23:00	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 02:00-02:45 根岸健一														23:00	
23:30	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 03:00-03:45 根岸健一														23:30	
0:00	Web整理券 オリジナルエアロ (初中級) 04:00-04:45 根岸健一														0:00	

24時間営業

22:00 CLOSE

**木曜NEWクラス**  
ピラティス&ストレッチ  
20:50-21:35  
体幹、インナーマッスルを鍛え  
バランスの取れた体を作ります。  
姿勢改善効果も高く、美しい  
ボディラインを作り上げます。

**土曜NEWクラス**  
VIPR  
(パイバー)  
12:30-12:50  
丸太状の筒のような器具を使う  
ファンクショナルトレーニング。  
筋力、持久力、バランス感覚等  
体のコーディネーション能力を  
向上させます。  
短時間ですが効果的に体に  
効かせます!

**スタジオ定員**  
Studio 1 : 24名 和スタジオ : 24名  
**整理券につきまして**  
(当日整理券クラス)  
クラス開始1時間前よりフロントにて記帳及びお渡しをいた  
します。該当レッスンのご参加には整理券が必要です。  
(WEB整理券クラス)  
ゴールドジムHPよりご予約いただけます。  
当日は2時間前よりフロントにてお渡しいたします。