

	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	毎月第二月曜休館 ※祝日の場合 変更の可能性あり														7:30		
8:00															8:00		
8:30															8:30		
9:00															9:00		
9:30			火曜11:05オリジナルエアロのみ 整理券の配布を10:00からと させていただきます。 火曜12:05からのオリジナルステップ の当日枠整理券配布は 10:05からとなりますので、両方 をご希望の場合改めて並び直しを お願いします。												9:30		
10:00																10:00	
10:30			メガダンス 10:10-10:55 天野正太郎													10:30	
11:00	リトモス 10:50-11:35 中村友香	コンディショニング ヨガ 10:40-11:40 nob	当日整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 11:05-11:50 hiroky	ヒップアップ エクササイズ 11:10-12:00 渡邊由香	リトモス 10:55-11:40 小谷野美姫	骨盤 エクササイズ 10:40-11:40 吉川温子	WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 11:10-12:00 小林貴子	ヨガ 11:00-12:00 小林謙								11:00	
11:30																11:30	
12:00	カーディオ &シェイプ 11:50-12:35 中村友香		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 12:05-12:55 hiroky	美ボディ コンディショニング 12:10-12:55 渡邊由香	オリジナル ダンス 11:50-12:35 小谷野美姫		機能改善 & ボディメイク 12:20-13:20 石川真規子									12:00	
12:30																12:30	
13:00																13:00	
13:30	バレトン 13:00-13:45 宮嶋文弥子		カーディオ &シェイプ 13:10-13:55 長瀬朝子	ヨガ 13:10-14:10 竹内愛												13:30	
14:00																14:00	
14:30	パー アスティエ 14:00-15:00 宮嶋文弥子		オリジナルステップ (初・中級) 14:10-14:55 長瀬朝子													14:30	
15:00																15:00	
15:30	バレトン 月曜 13:00~13:45 フィットネス、バレエ、ヨガを融 合したエクササイズです。 音楽に合わせて動きながら体 幹を鍛え、柔軟性やバランス 感覚を向上させます。 始めての方にもおすすめ！ オススメ！		GGX コンディショニング 15:05-15:35													15:30	
16:00			WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 15:45-16:35 小林貴子														16:00
16:30																	16:30
17:00																	17:00
17:30			有料クラス (有料1,320円) 3台マルチステップ 16:45-17:45 小林貴子 (2、4週目)													17:30	
18:00																18:00	
18:30																18:30	
19:00																19:00	
19:30			当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 19:15-20:05 江村浩二													19:30	
20:00																20:00	
20:30			WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 20:20-21:10 江村浩二													20:30	
21:00																21:00	
21:30	フリースタイル ダンス 21:00-22:00 井内伸幸	ヨガ & ストレッチ 20:35-21:35 矢野かずみ														21:30	
22:00																22:00	
22:30																22:30	
23:00																23:00	
23:30	初心者でも安心してご参加いただけます。														23:30		
0:00	24時間営業														0:00		

3月開講 AACC KICKスクール (有料)
 パンチとキックのミット打ちでストレス解消！
 基本の構えからシャドーボクシングまで、楽しく体を動かします！
 月曜日 10:00-12:00 / 水曜日 18:30-21:00 / 土曜日 18:30-21:00
 詳しくは館内掲示POP、もしくはお近くのスタッフまでお問い合わせください。

スタジオ定員
 Studio 1 : 35名 和スタジオ : 28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。
 (火曜11:05オリジナルエアロのみ10:00配布開始)

(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。
 当日枠5名、キャンセル待ち2名

ダイエットボクシング
 ※サンドバックルーム※
金曜 18:45~19:45
 (祝日は休講となります)
 シェイプアップ効果の高いミット
 打ちなどを楽しく行います。
 1週間のストレスを解消して
 爽やかに週末を迎えましょう！

健康運動体操
水曜 和スタジオ
15:00~15:30
 チューブを使ったトレーニング
 などを行うことで
 健康で健やかな脳と体づくり
 を目指すクラスです。