

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
	7:00 OPEN (第2月曜日休館)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	
10:00			10:00～10:30 ビギナーエアロ NATSU	10 : 00～10 : 45 ストレッチ&ピラティス 枝川真奈美	10:00～11:00 フラダンス 畠山千種	10:00～10:45 からだほぐすウォームアップヨガ MIYUKI		10:00
							10:30～11:15 モーニングヨガ 清水千絵	
11:00			10 : 45～11:30 ベーシックヨガ NATSU	11:00～11:45 ラテンエアロ YASU-CHIN		第2・第4週 11:00～11 : 45 ファイティングビート KANEKO		11:00
	11:15～12 : 00 リラックスフローヨガ 清水千絵	11:15～12:00 ベーシックエアロ 青木美緒	11:40～12:10 ボディバランス9.5初級 mika		11:15～12:05 ZUMBA TAKAKO		11:30～12 : 15 ボルドブラ 清水千絵	12:00
				12:00～12:45 ストレッチ&ダンスエクササイズ YASU-CHIN				
	12:15～12:45 ボルドブラ 清水千絵	12:15～12:45 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ	12:20～12:50 ボディバランス9.5中級 mika		12:15～13 : 00 フィギュアエイト TAKAKO	第2・第4週 12 : 00～12 : 45 ピラティス KANEKO		
13:00							12:30～13:15 JAZZ 高橋尊子	13:00
	13:00～13:45 ビート&キックス 渡沼紗智子	13:15～14:05 ラテンダンス 村田きよみ	13:00～13:50 美ユティBody Wave® NAOKO	13:00～13:50 HIP HOP akko	13:10～13:55 筋膜リリース TAKAKO	13:00～14:00 第1,3,5週 ゆっくりフロ-ヨガ〜アクティブ〜 第2,4週 ゆっくりフロ-ヨガ〜しなやか〜 三宅香織	13:25～13:55 ボディケアストレッチ 高橋尊子	
14:00								14:00
		14:15～15:00 コンディショニング 村田きよみ	14:05～14:50 ZUMBA NAOKO	14:15～15:00 スタンディングピラティス とよしー	14:05～14:35 ボディメイク 三宅香織	14:10～14:55 ZUMBA 森奈苗		
					14:45～15:15 リラックスヨガ 三宅香織			15:00
			15:40～16:25 やさしいバレエ 土居葉子			15:10～15:55 骨盤底筋トレーニングヨガ 森奈苗		16:00
			定員:5名					
17:00	avex dance masror		16:30～17:30 バレエ〜スキルアップ〜 土居葉子		avex dance masror	avex dance masror		17:00
	16:50～17:50 K-POP (キッズ)		有料¥1,320		16 : 50～17:50 HIPHOP (キッズ)	16:30～17:30 K-POP (キッズ)		
18:00						avex dance masror		18:00
					18:00～19:00 HIPHOP (ティーン)	17:40～18:40 K-POP (ティーン)		
19:00				18:50～19:20 背骨・骨盤リセット とよしー				19:00
	19:20～20:00 パワーヨガ 上野さざり	19:15～20:00 ピラティス moco	19:00～19:50 ヴィンヤサフローヨガ 三宅香織	19:30～20:15 ヨガ 小澤理恵	19:30～20:15 ボクシング E X 中井良二			20:00
20:00		20:10～20:40 ナイトストレッチ moco	20:00～20:45 リラックスヨガ 三宅香織	20:30～21:00 リラクゼーションストレッチ 小澤理恵			20:00 CLOSE	
	20:20～21:10 ZUMBA 宮澤香織				20:45～21:30 ZUMBA 村田きよみ			21:00
							アクティブ	
							ダンス	
22:00							コンディショニング・調整	22:00
							ヨガ	
23:00							有料スクール	23:00
	明日の元気 未来の健康！ 詳しくはこちら⇒						ゴールドジム立川東京 042-540-3131	