

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00	サーキットエアロ初級 10:30~11:15 酒井	ピラティス入門 10:30~11:15 筑田	スマイルエアロ 10:30~11:15 酒井	NEW ストレッチ 10:30~11:00 STAFF	メンテナンスストレッチ 10:30~11:15 STAFF	ホールストレッチ 10:30~11:00 STAFF	11:00
11:30				NEW コアトレ 11:15~11:30		CXWORX 11:15~11:45 ★~★~★STAFF	11:30
12:00	ヨガ 11:30~12:15 佐田	ベーシックSTEP 11:30~12:00 筑田	ボディコンバット45 11:30~12:15 渡辺	ベーシックエアロ 11:45~12:30 山北	ZUMBA 11:30~12:30 ★~★~★Rye		12:00
12:30		ボディコンバット45 12:15~13:00 ★~★~★宮崎				過替わりボディコンバット 12:00~13:00 ★~★~★STAFF	12:30
13:00	ピラティス 12:30~13:15 石丸		ZUMBA 12:30~13:15 ★~★~★山下	スマイルSTEP 12:45~13:30 山北	NEW ボディバンプ30 12:45~13:15 一番ケ瀬		13:00
13:30		ストレッチ STAFF 13:15~13:45			★~★~★	ボディコンディショニング 13:15~14:00 ★~★~★STAFF	13:30
14:00	ZUMBA 13:30~14:15 ★~★~★石丸		HIPHOP 13:30~14:15 ★~★~★山下	ヨガ 13:45~14:45 佐田	NEW コンバット45 13:30~14:15 ★~★~★STAFF		14:00
14:30						過替わり ボディコンバット 内容 第1.2.週 テック & ボディコンバット45 STAFF 第3.4.5週 ボディコンバット60	14:30
15:00							15:00
15:30			ヨガ 14:30~15:30 志賀		ヨガ 14:30~15:30 志賀		15:30
16:00					NEW ボディアタック 15:45~16:30 ★~★~★一番ケ瀬		16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30	CXWORX 19:00~19:30 ★~★~★STAFF	スマイルエアロ 19:00~19:45 石丸	ピラティス ボディコンディショニング 19:00~19:45 安武	ヨガ 19:00~19:45 志賀			19:30
20:00	ボディアタック 19:45~20:45 ★~★~★松田	ZUMBA 20:00~20:45 ★~★~★石丸	ボディコンバット 20:00~20:45 ★~★~★STAFF	SH'BAM 20:00~20:45 ★~★~★佐藤			20:00
20:30							20:30
21:00	ボディバンプ45 21:00~21:45 ★~★~★STAFF	ヨガ 21:00~22:00 副島	ホールストレッチ 21:00~21:30 STAFF	ボディコンバット45 21:00~21:45 ★~★~★STAFF			21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00						初心者でも安心して ご参加いただけます。	23:00
23:30							23:30
0:00						スケジュールについて ご不明な点などございましたら、 お気軽にお問い合わせ下さい。	0:00

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.gold>

★の数がスタジオの強度目安となります。詳細はフロントにてお尋ねください。
 レンタルスタジオ（メンバー・ビジター利用可）についての詳細はフロントでお尋ね下さい。

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。