

	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	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				コアトレ 11:15～11:30		NEW ボディバンプ45 11:15～12:00 ★～★★江藤	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	NEW CXWORX 12:15～12:45 ★～★★STAFF	12:00	
12:30	ピラティス 12:30～13:15 石丸	NEW ボディバンプ30 12:15～12:45 ★～★★江藤	ZUMBA 12:30～13:15 ★～★★AKIHIDE	スマイルSTEP 12:45～13:30 山北	NEW ボディバンプ30 12:45～13:15 ★～★★江藤	NEW ボディコンバット60 13:00～14:00 STAFF ★～★★★	12:30	
13:00		NEW ボディコンバット30 13:00～13:30 ★～★★宮崎					13:00	
13:30	ZUMBA 13:30～14:15 ★～★★石丸	NEW ストレッチ30 13:45～14:15 STAFF	HIPHOP 13:30～14:15 ★～★★AKIHIDE		NEW コンバット45 13:30～14:15 ★～★★STAFF		13:30	
14:00				ヨガ 13:45～14:45 佐田			14:00	
14:30	スタジオ開放 14:30～15:30	スタジオ開放 14:30～15:30	ヨガ 14:30～15:30 志賀	スタジオ開放 15:00～16:00	スタジオ開放 15:45～16:45	スタジオ開放 14:15～15:15	14:30	
15:00							15:00	
15:30							15:30	
16:00			スタジオ開放 15:45～16:45		スタジオ開放 15:45～16:45	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 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 </div>	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45 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 ★～★★江藤	ヨガ 21:00～22:00 副島	NEW CXWORX 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						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。	23:30	
0:00							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。