

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:00	7:00 OPEN ※第3月曜日は休館日	24H営業	24H営業	24H営業	24H営業	24H営業	24H営業	7:00
7:30	【GG京都二条店スタジオ定員枠】							7:30
8:00	※赤枠レッスン定員数変更							8:00
8:30	◆赤色枠：定員 22名 ◆青色枠：定員 20名							8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00	有料スクール アクセルファイトクラブ キッズムエタイ 9:00-10:00							10:00
10:30	自動整体 10:00-10:45 【小林 基】	※整理券配布※		MORNING YOGA 7:30-8:15 【鈴木 那奈】		モーニングストレッチ 7:30-8:15 【田中 陽子】	※整理券配布※	10:30
11:00	エアロ 中級 10:30-11:30 【田中 陽子】	エアロ 上級 10:30-11:30 【田中 陽子】	ピラティス 10:30-11:15 【和田野 広美】	YOGA 10:30-11:15 【中野 恭子】	エアロ 初級 10:30-11:15 【井上 育子】	エアロ 中級 10:30-11:15 【四方 秀弥】	ステップ 上級 10:30-11:30 【小林 基】	11:00
11:30	エアロ 中級 11:00-11:45 【小林 基】			※整理券配布※		※整理券配布※		11:30
12:00	※整理券配布※	シェイプアップマージナル 11:45-12:30 【植田 侑樹】	ZUMBA GOLD® 11:30-12:15 【和田野 広美】	エアロ 上級 ㊤ 11:30-12:15 【岸田 敦都】	ピラティス 11:30-12:15 【井上 育子】	ステップ 上級 11:30-12:30 【四方 秀弥】	YOGA 11:45-12:30 【小林 基】	12:00
12:30	ステップ 中級 12:00-12:45 【桐村 彩太】			※整理券配布※		※整理券配布※		12:30
13:00	※整理券配布※		コアバランス 12:30-13:30 【前川 弘美】	エアロ 上級 ㊤ 12:30-13:15 【岸田 敦都】				13:00
13:30	エアロ 上級 13:00-13:45 【桐村 彩太】	ピラティス 13:30-14:15 【瀧美 裕規】	※整理券配布※	エアロ 上級の㊤と㊦は どちらかのみご参加頂けます	エアロ 初中級 13:15~14:00 【中西 架気】	YOGA 12:45-13:45 【佐川 友唯】		13:30
14:00				GGX SHAPE 13:45-14:30 【STAFF】	※整理券配布※		GGX SHAPE 13:45-14:30 【STAFF】	14:00
14:30	GGX SHAPE 14:15-15:00 【STAFF】	エアロ 中級 14:30-15:30 【瀧美 裕規】	エアロ 上級 13:45-14:45 【東山 沙衣子】		ステップ 上級 14:15-15:15 【東山 沙衣子】	GGX SHAPE 14:15-15:00 【STAFF】		14:30
15:00			※整理券配布※				エアロ 初級 14:45-15:30 【和田 保美】	15:00
15:30	YOGA 15:15-16:15 【佐川 友唯】		ステップ 中級 15:00-15:45 【今堀 加奈子】					15:30
16:00		GGX SHAPE 15:45-16:30 【STAFF】		※整理券配布※			GGX コンディショニング 15:45-16:15 【STAFF】	16:00
16:30		GGX コンディショニング 16:40-16:55 【STAFF】		ステップ 上級 16:00-17:00 【柴 貴郎】				16:30
17:00								17:00
17:30						有料スクール		17:30
18:00		有料スクール				avex Dance Master kids スターター 17:15-18:15		18:00
18:30		avex Dance Master Kids ベーシック 17:45-18:45					avex Dance Master Teen スターター 17:45-19:15	18:30
19:00	YOGA 18:30-19:30 【鈴木 那奈】	※整理券配布※	SHORT GGX 19:00-19:20 STAFF			avex Dance Master Teen ノービス 18:30-20:00		19:00
19:30		エアロ 上級 19:00-20:00 【岸田 敦都】		ZUMBA® 19:10-19:55 【和田野 広美】	※整理券配布※		有料スクール	19:30
20:00	エアロ 中級 19:45-20:30 【中西 架気】		YOGA 19:30-20:15 佐川 友唯				avex Dance Master Teen ベーシック 19:30-21:00	20:00
20:30	※整理券配布※			ステップ 上級 20:05-20:50 【田中 陽子】		YOGA 20:15-21:00 【こた】		20:30
21:00	ステップ 初級 20:45-21:30 【中西 架気】	エアロ 初級 20:15-21:00 【和田 保美】	エアロ 上級 20:30-21:30 【柴 貴郎】					21:00
21:30		LEAP HEALING 21:15-22:00 【HIROMI】		エアロ 上級 21:05-21:50 【田中 陽子】			21:00 CLOSE	21:30
22:00							初心者でも安心して ご参加頂けます。	22:00
22:30				シェイプアップマージナル 22:00-22:20 基礎編 22:20-22:45 実践編 【花田 麻衣】				22:30
23:00				レッスン時間・内容変更				23:00

※整理券配布と記されたレッスンはWEB予約または台帳へのご記入が必要となります。  
 ※クラス開始の10分以上前からスタジオ前、フロント近辺に並ばないようご協力お願い致します。 ※スタジオレッスンはレッスン開始10分前からお入りいただけます。  
 ※人数制限はプログラムの特性を考慮し、マットやステップ台などを使用するプログラムは青枠、道具を使用しないプログラムは赤枠とし、それぞれ異なる定員数を設定させて頂きます。  
 ◆過度な大きさ、頻繁な声出しはお控え頂きますようお願い致します。 ◆ハイタッチや握手等のスキンシップはお控え頂きますようお願い致します。

祝日は通常通りのスケジュールとなります。変更等ある場合は館内告知、店舗インスタグラム、ホームページ等でお知らせいたします。  
 ホームページはこちら → <http://www.goldsgym.jp>  
 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。

明日の元気 未来の健康！  
 詳しくはこちら →

