

	月		火		水		木		金		土		日	
	1studio	2studio	1studio	2studio	1studio	2studio	1studio	2studio	1studio	2studio	1studio	2studio	1studio	2studio
7:00	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN	
10:30	ZUMBA GOLD 10:30-11:00 小坂恵美	ホットヨガ 10:30-11:30 森基美	エアロ入門30 10:30-11:00 上野治美		FIGHT DO 10:30-11:15 風人	フラダンス 10:30-11:30 Mie			フラダンス 10:30-11:15 田中佐輝子	ホット 基本ヨガ 10:30-11:30 北ちかこ	U-BOUND 10:30-11:15 風人	ホットシェイプヨガ 10:30-11:30 北ちかこ	ZUMBA 10:30-11:30 米本由美	
11:30	ピラティス 11:15-12:00 小坂恵美	ホットリラクゼーション ヨガ 11:45-12:30 森基美	エアロウォーク30 11:15-11:45 上野治美	ホット基本ヨガ 11:15-12:00 北ちかこ	U-BOUND 11:30-12:15 風人				ステップ入門 11:45-12:30 上野治美	ホットヴィンヤサヨガ 11:45-12:45 北ちかこ	FIGHT DO 11:30-12:15 風人	ホット整体ヨガ 11:50-12:35 高野ゆみこ	シンプルエアロ 11:45-12:15 米本由美	
12:00			エアロウォーク45 12:00-12:45 上野治美	ホットダイエットヨガ 12:25-13:10 吉村朋子	ボディメイク コンディショニング 12:30-13:30 米本由美				脂肪燃焼ステップ 12:45-13:30 上野治美		MEGA DANZ 12:30-13:15 野村明美	姿勢改善 プロップヨガ 12:55-13:40 高野ゆみこ	ピラティス 12:30-13:15 Kei	
13:00	骨盤ストレッチ 12:15-13:15 野村明美		ピラティス 13:00-13:45 野村明美	ホットリラクゼーション ヨガ 13:30-14:15 吉村朋子	ヨガ 13:45-14:45 NORI(いーむれ)				RADICAL POWER 13:45-14:30 大関洋文	スローヴィンヤサヨガ 13:20-14:05 森基美	HIP HOP基礎 13:50-14:20 赤地寿美	リンパストレッチ 14:00-14:45 春山優子	太極拳 13:30-14:30 真造妙子	
14:00	かんたんジャズダンス 13:40-14:25 渡邊幸恵	ホット美脚 エクササイズ 13:30-14:15 野村明美	MEGA DANZ 14:00-14:45 野村明美											
15:00	エンジョイ エアロ 14:45-15:45 上野治美	バレエ入門 14:50-15:50 石田望	ボディメイク コンディショニング 15:00-16:00 米本由美		BEAUTYコア エクササイズ 15:00-15:45 小坂恵美	ディープ リラクゼーションヨガ 15:00-16:00 NORI(いーむれ)	ZUMBA 15:00-16:00 Rana	GGX ストレッチボール 14:45-15:15 GG STAFF	MEGA DANZ 14:45-15:30 大関洋文	リラクゼーションヨガ 14:45-15:30 小坂恵美	HIP HOP 14:35-15:35 赤地寿美	肩こり腰痛改善ヨガ 15:00-15:45 春山優子	お腹すっきり ベリーダンス 14:45-15:45 黒田たまよ	
16:00	ピククルボール 16:00-16:45			キッズスクール								有料レッスン	ピククルボール 16:00-17:00	
17:00			キッズスクール	チアダンス 未就学生クラス 16:15-17:05	キッズスクール							エンジョイエアロ 15:50-16:35 森田文恵		
17:30			キッズスクール	チアダンス 小学生クラス 17:10-18:10	キッズスクール	avex dance master キッズ入門 17:00-18:00	キッズスクール					RADICAL POWER 16:50-17:35 風人		
18:00					キッズスクール	avex dance master キッズ初級 18:10-19:10	キッズスクール					FIGHT DO 17:50-18:35 風人		
18:30		隔週 ボディメイク講習会 18:30-19:00 内野												
19:00														
19:30	FIGHT DO 19:15-20:00 福山春菜	HIP HOP初級 19:15-20:00 万里	U-BOUND 19:15-20:00 正木愛乃	デトックスヨガ 19:15-20:00 黒田たまよ	RADICAL POWER 19:30-20:15 風人	ホット コンディショニング 19:15-20:00 Mie	キッズスクール	フラダンス 19:15-20:15 島山	RADICAL POWER 19:15-20:00 TaNi	ピラティス入門 19:15-20:00 赤地寿美				
20:00							avex dance master ティーン入門 19:35-20:35							
20:30	U-BOUND 20:15-21:00 福山春菜	JAZZ HIPHOP 20:15-21:00 万里	FIGHT DO 20:15-21:00 正木愛乃	美姿勢ヨガ 20:15-21:00 黒田たまよ	FIGHT DO 20:30-21:15 風人		キッズスクール		HIP HOP入門 20:15-21:00 赤地寿美	FIGHT DO 20:15-21:00 TaNi				
21:00							avex dance master ティーン初級 20:45-21:45							
21:30			HOUSE 21:15-22:00 JIME											
22:00														
22:30														
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	

**休館日:第3月曜日**

※休館日は急遽変更になる場合がございます。

※外気温が32°を超えた場合ホットスタジオのレッスンは常温で実施させていただきます。

「明日の元気！未来の健康！」詳しくはこちら⇒

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。最新のスケジュールはホームページでもご確認頂けます。

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.goldsgym.jp

このマークのプログラムのご参加には、バスタオルが必要となります。

- アクティブ
- ダンス
- コンディショニング・調整
- ヨガ
- 有料スクール