

|       | 月 (MON)                              | 火 (TUE)                                     | 水 (WED)  | 木 (THU)   | 金 (FRI)                               | 土 (SAT)                                 | 日 (SUN)                            |
|-------|--------------------------------------|---|--|---|---------------------------------------|---|------------------------------------|
| 7:00  | 7:00 OPEN                            |   |  |   |                                       |   | 9:00 OPEN                          |
| 8:00  |                                      |   |  |   |                                       |   |                                    |
| 9:00  |                                      |   |  |   |                                       |   |                                    |
| 10:00 |                                      |   |  |   |                                       |   |                                    |
| 10:30 | ZUMBA GOLD<br>10:30-11:00<br>小坂 恵美   | エアロ入門<br>10:30-11:00<br>上野 治美               | フラダンス<br>10:30-11:30<br>Mie                          | リフレッシュヨガ<br>10:30-11:15<br>春山 優子                      | フラダンス<br>10:30-11:15<br>田中 佐輝子        | 骨盤ストレッチ<br>10:30-11:30<br>野村 明美         | ZUMBA<br>10:30-11:30<br>米本 由美      |
| 11:00 |                                      |   |  |   |                                       |   |                                    |
| 11:30 | ピラティス<br>11:15-12:00<br>小坂 恵美        | エアロウォーク30<br>11:15-11:45<br>上野 治美           |  | 骨盤ストレッチ<br>11:30-12:15<br>野村 明美                       |                                       |   | シンプルエアロ<br>11:45-12:15<br>米本 由美    |
| 12:00 |                                      |   | バレエ<br>11:45-12:45<br>能登谷 由紀                         | 変更  | ステップ入門<br>11:45-12:30<br>上野 治美        | MEGA DANZ<br>11:45-12:30<br>野村 明美       |                                    |
| 12:30 | バレエ入門<br>12:15-13:15<br>石田 望         | エアロウォーク45<br>12:00-12:45<br>上野 治美           |  | 美脚エクササイズ<br>12:30-13:15<br>野村 明美                      |                                       |   | ピラティス<br>12:30-13:15<br>Kei        |
| 13:00 |                                      | ピラティス<br>13:00-13:45<br>野村 明美               | ヨガ<br>13:00-14:00<br>いーむれ                            |   | 脂肪燃焼ステップ<br>12:45-13:30<br>上野 治美      | 姿勢改善<br>プロップヨガ<br>12:45-13:30<br>yumiko |                                    |
| 13:30 |                                      |   |  |   |                                       |   | GGX<br>13:30-13:45                 |
| 14:00 | かんたんジャズダンス<br>13:40-14:25<br>渡邊 幸恵   | MEGA DANZ<br>14:00-14:45<br>野村 明美           |  | ボディメイク<br>コンディショニング<br>13:45-14:45<br>米本 由美           | RADICAL POWER<br>13:45-14:30<br>大関 洋丈 | リンバストレッチ<br>13:45-14:30<br>春山 優子        | ヴィンヤサヨガ<br>14:00-15:00<br>北 ちかこ    |
| 14:30 |                                      |   | ディープ<br>リラクゼーションヨガ<br>14:15-15:15<br>いーむれ            |   |                                       |   |                                    |
| 15:00 | エンジョイ エアロ<br>14:45-15:45<br>上野 治美    | ボディメイク<br>コンディショニング<br>15:00-16:00<br>米本 由美 |  | ZUMBA<br>15:00-16:00<br>Rana                          | MEGA DANZ<br>14:45-15:30<br>大関 洋丈     | 肩こり腰痛改善ヨガ<br>14:45-15:30<br>春山 優子       |                                    |
| 15:30 |                                      |   | BEAUTYコア<br>エクササイズ<br>15:30-16:15<br>小坂 恵美           |   |                                       |   | リラクゼーションヨガ<br>15:15-16:15<br>北 ちかこ |
| 16:00 |                                      |   |  |   | リラクゼーションヨガ<br>15:45-16:30<br>小坂 恵美    | HIP HOP基礎<br>15:45-16:15<br>赤地 寿美       |                                    |
| 16:30 | FIGHT DO<br>16:00-16:45<br>福山 春菜     | キッズスクール<br>チアダンス<br>未就学生クラス<br>16:15-17:05  |  |   |                                       |   | 有料レッスン                             |
| 17:00 |                                      | キッズスクール                                     | キッズスクール<br>avex dance master<br>キッズ入門<br>17:00-18:00 | キッズスクール   | ZUMBA<br>16:45-17:30<br>小坂 恵美         | HIP HOP<br>16:30-17:30<br>赤地 寿美         | 有料レッスン<br>16:30-17:15<br>Kei       |
| 17:30 |                                      | チアダンス<br>小学生クラス<br>17:10-18:10              |  | avex dance master<br>キッズ入門<br>17:15-18:15             |                                       | 有料レッスン<br>17:45-18:30<br>赤地 寿美          | GGX<br>17:30-18:00<br>スタッフ         |
| 18:00 |                                      |   | キッズスクール  |   |                                       |   |                                    |
| 18:30 | 隔週<br>ボディメイク講習会<br>18:30-19:00<br>内野 |   | avex dance master<br>キッズ初級<br>18:10-19:10            | キッズスクール<br>avex dance master<br>キッズ初級<br>18:25-19:25  | ボーリング教室<br>18:30-19:00<br>内野          |   |                                    |
| 19:00 |                                      |   |  |   |                                       | GGX<br>18:45-19:15<br>スタッフ              |                                    |
| 19:30 | HIP HOP初級<br>19:15-20:00<br>万里       | RADICAL POWER<br>19:15-20:00<br>正木 愛乃       | RADICAL POWER<br>19:30-20:15<br>風人                   | キッズスクール<br>avex dance master<br>ティーン入門<br>19:35-20:35 | ピラティス入門<br>19:15-20:00<br>赤地 寿美       |   |                                    |
| 20:00 |                                      |   |  |   |                                       |   |                                    |
| 20:30 | JAZZ HIPHOP<br>20:15-21:00<br>万里     | FIGHT DO<br>20:15-21:00<br>正木 愛乃            | FIGHT DO<br>20:30-21:15<br>風人                        | キッズスクール<br>avex dance master<br>ティーン初級<br>20:45-21:45 | HIP HOP入門<br>20:15-21:00<br>赤地 寿美     |   | 20:00<br>CLOSE                     |
| 21:00 |                                      |   |  |   |                                       |   |                                    |
| 21:30 |                                      |   |  |   |                                       |   |                                    |
| 22:00 |                                      |   |  |   |                                       |   |                                    |
| 22:30 |                                      |   |  |   |                                       |   |                                    |
| 23:00 | 23:00 CLOSE                          |   |  |   |                                       |   |                                    |
| 23:30 |                                      |   |  |   |                                       |   |                                    |
| 00:00 |                                      |   |  |   |                                       |   |                                    |

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ください。

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.in>

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

※変更になる場合もございます。