

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

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.golds gym.jp>

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。