



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

本川越埼玉 2026年1月~

	月		火		水		木		金		土		日	
	1studio	2studio	1studio	2studio	1studio	2studio	1studio	2studio	1studio	2studio	1studio	2studio	1studio	2studio
7:00														
8:00	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:00														
10:00														
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				
11:00	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	シンプルエアロ 11:45-12:15 米本由美					
11:30														
12:00	骨盤ストレッチ 12:15-13:15 野村明美	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	バレエ 11:50-12:50 能登谷由紀	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					
12:30														
13:00	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	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 大関洋丈	HIP HOP基礎 13:50-14:20 赤地寿美	太極拳 13:30-14:30 真造妙子						
13:30														
14:00	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	キッズスクール	BEAUTYコア エクササイズ 15:00-15:45 小坂恵美	GGX ストレッチボール 14:45-15:15 GG STAFF	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	お腹すっきり ペリーダンス 14:45-15:45 黒田たまよ					
14:30														
15:00	ピックルボール 16:00-16:45	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	デイープ 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	ZUMBA 15:45-16:30 小坂恵美	エンジョイエアロ 15:50-16:35 森田文恵	有料レッスン					
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
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 嵐山	RADICAL POWER 19:15-20:00 TaNi	ピラティス入門 19:15-20:00 赤地寿美				
20:00														
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	avex dance master キッズ入門 17:00-18:00	avex dance master キッズ入門 17:15-18:15	avex dance master キッズ初級 18:10-19:10	avex dance master キッズ初級 18:25-19:25	avex dance master ティーン入門 19:35-20:35	HIP HOP入門 20:15-21:00 赤地寿美	FIGHT DO 20:15-21:00 TaNi		
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														
23:30	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	
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

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。

2026年1月13日(火)20:00

にてスタジオレッスンは終了

いたしました。

「明日の元気！未来の健康！」 詳しくはこちら=

