

	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	
8:00														
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														
11:30	ピラティス 11:15-12:00 小坂恵美		エアロワーク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								シンプルエアロ 11:45-12:15 米本由美	
12:00		ホットリラクゼーション ヨガ 11:45-12:30 森基美							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		
12:30	骨盤ストレッチ 12:15-13:15 野村明美		エアロワーク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					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									脂肪燃焼ステップ 12:45-13:30 上野治美					
13:30		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						スローヴィンヤサヨガ 13:20-14:05 森基美				
14:00	かんたんジャズダンス 13:40-14:25 渡邊幸恵		MEGA DANZ 14:00-14:45 野村明美		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	リンバストレッチ 14:00-14:45 春山優子	太極拳 13:30-14:30 真造妙子	
14:30														
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 大関洋丈	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	
15:30								GGX 筋コンディショニング 15:25-15:55 GG STAFF						
16:00	ピククルボール 16:00-16:45			キッズスクール					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 ロックダンス or ストレッチボールリリース 16:00-16:45 赤地 寿美	ピククルボール 16:00-17:00	
16:30				チアダンス 未就学生クラス 16:15-17:05										
17:00			キッズスクール		キッズスクール									
17:30			チアダンス 小学生クラス 17:10-18:10		avex dance master キッズ入門 17:00-18:00		キッズスクール	avex dance master キッズ入門 17:15-18:15		ピククルボール 17:00-17:45				
18:00					キッズスクール			キッズスクール						
18:30		隔週 ボディメイク講習会 18:30-19:00 内野			avex dance master キッズ初級 18:10-19:10			キッズスクール						
19:00										ボーイング教室 18:30-19:00 内野				
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	avex dance master ティーン入門 19:35-20:35	フラダンス 19:15-20:15 畠山	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		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	FIGHT DO 20:15-21:00 TaNi			
21:00														
21:30			HOUSE 21:15-22:00 JIME		U-BOUND 21:30-22:00 風人									
22:00														
22:30														
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE					
23:30														
00:00														

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