GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

栗東滋賀　2025年11月

【明日の元気　未来の健康！】
詳しくはこちら ➡

	月（MON）		火（TUE）		水（WED）		木（THU）		金（FRI）		土（SAT）		日（SUN）	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN	
7:00														
8:00														
9:00														
10:00	ビギナージョグ＆筋コン 10:15-11:15 東 洋介	骨盤調整ヨガ 10:15-11:00 河野 富久子	初中級エアロ 10:45-11:30 東山 紗衣子	気功 10:30-11:30 宮原 和郎	シンプルエアロ＆筋コン 10:30-11:15 犬井 紀子		ビギナージョグ 10:15-11:00 犬山 富恵		ヨガ 10:10-11:10 河野 富久子		ビギナージョグ＆筋コン 10:30-11:30 小林 基		ビギナーエアロ 10:30-11:15 今堀 加奈子	
11:00	ヨガ 11:30-12:30 河野 富久子		定員 27名 オリジナルステップ 11:45-12:45 東山 紗衣子	STREET JAZZ 11:45-12:45 TAKAKO	ビギナーエアロ＆ストレッチ 11:30-12:30 田中 陽子	やさしいヨガ 11:30-12:30 細居 七美	オリジナルエアロ 11:15-12:00 東山 紗衣子	ヨガ 11:15-12:00 KANA	ビギナーウォーク 11:25-12:10 松本 三智江	定員 20名 バレエ(基礎) 11:50-12:50 田川 宜美	リトモス 11:45-12:45 鈴木 真弥	自動整体 11:45-12:45 小林 基	ボクシングサーキット 11:30-12:30 今堀 加奈子	
12:00							定員 27名 オリジナルステップ 12:15-13:15 福嶋 顕		マーシャルリズム 12:25-13:10 植田 侑樹					
13:00	リトモス 13:45-14:45 鈴木 真弥	ピラティス 13:40-14:40 浅貝 一馬	SALSATION® 13:00-14:00 RIE	ハタヨガ 13:00-14:00 PIRO	ファットバーン 12:45-13:45 松本 三智江	ピラティス 12:45-13:30 松井 唯子	ハタヨガ 13:30-14:30 安井 香理		ミドルエアロ 13:25-14:10 犬山 富恵	バレエ(センター) 13:00-13:40 田川 宜美	ファットバーン 13:00-14:00 犬山 富恵	ヨガフロー 13:00-14:00 内藤 英実	週替りレッスン① 14:00-15:00 内容は下記の表をご覧ください	
14:00			定員 27名 ビギナーステップ 14:15-15:00 犬井 紀子	基礎 JAZZ 14:15-15:15 KANA	ZUMBA 14:00-15:00 米田 晴香	定員 20名 バレエ 13:45-14:45 松井 唯子	ヨガ 14:45-15:45 安井 香理	GGX ShapeExpress 14:45-15:30 スタッフ	定員 27名 オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈	キッズスクール キッズバレエ 就学前 15:15-16:15 松井 唯子	定員 27名 初中級ステップ 14:15-15:00 中西 架気	ビギナーウォーク 14:15-15:00 犬井 紀子	週替りレッスン② 15:15-16:15 内容は下記の表をご覧ください	キッズスクール キッズダンス 5歳～小学2年 15:00-16:00 KAITO
15:00	定員 27名 オリジナルステップ 15:00-16:00 浅貝 一馬		Street Dance〔HOUSE〕 15:30-16:30 PIRO	GGX ShapeExpress 15:30-16:00 スタッフ					オリジナルエアロ 15:40-16:40 松本 莉奈		シンプルエアロ 15:15-15:45 中西 架気	GGX 15:15-15:45 スタッフ		キッズスクール キッズダンス 小学3年～ 16:00-17:00 KAITO
16:00						キッズスクール キッズバレエ 小学生 16:30-17:30 松井 唯子		キッズスクール キッズダンス 5歳～小学2年 16:30-17:30 KANA		キッズスクール キッズバレエ 小学生 16:30-17:30 松井 唯子				
17:00								キッズスクール キッズダンス 小学3年～ 17:30-18:30 KANA	キッズスクール レイクスチアスクール 17:15-18:25		マーシャルリズム 18:00-18:30 植田 侑樹			
18:00						キッズスクール ジュニアバレエ 18:15-19:45 松井 唯子			キッズスクール レイクスチアスクール 18:40-19:50		マーシャルミット 18:40-19:10 植田 侑樹			
19:00	身体リセットヨガ 19:15-20:00 佐川 友唯	GGX ShapeExpress 19:30-20:00 スタッフ	ヨガ 19:00-20:00 PIRO	バレトン 19:10-20:10 吉村 眞由美	定員 27名 ミドルステップ 19:15-20:00 四方 秀弥		CLUB JAZZ エキスパート 19:10-20:10 TAKAKO			シンプルエアロ 19:15-20:00 辻 千枝				
20:00	ヨガフロー 20:15-21:15 佐川 友唯	HIIT THE BEAT 20:15-21:00 大橋 優衣	ZUMBA 20:15-21:00 MIKI-T	ペルヴィス® 骨盤調整 20:25-21:25 勝見 梨沙	ボクシングサーキット 20:15-21:15 四方 秀弥		SALSATION® 20:20-21:20 KIRIKO	Street Dance 20:20-21:20 KANA	ボクシングサーキット 20:15-21:15 辻 千枝	ヨガフロー 20:15-21:15 EMIKO			20:00 CLOSE	
21:00			Street Dance 21:10-22:00 MIKI-T											
22:00														
23:00	23:00 CLOSE													

週替りレッスン

	①14:00-15:00	②15:15-16:15
2日	ZUMBA	DANCE FIT
	新井 ひとみ	
9日	リトモス	SALSATION
	KIRIKO	
16日	Street Dance	ヨガ
	PIRO	
23日	ミドルステップ	初中級エアロ＆ストレッチ
	田中 陽子	
30日	特別イベント 詳細は別途掲示 参加にはご予約が必要となります	

週替りのステップ系クラスは定員 27名 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