GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY,CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 十三大阪 2026年2月

月曜日-Monday-

スタジオA
- 10:00-11:00 ピラティス【MARIKO】
- 11:15-12:00 ストレッチバレエ【川東まりこ】
- 13:00-14:00 YOGA【Natsuko】
- 14:20-15:20 オリジナルエアロ（初・中級）【芦高】
- 18:30-19:15 オリジナルエアロ（初・中級）【福成康洋】
- 有料スクール 19:30-21:45 エアロビック競技スクール【清吾尚美】

スタジオB
- 11:15-12:15 YOGA【岸根美加】
- WEB予約対象 12:30-13:30 バレエ【川東まりこ】
  - 9名までWEB予約です。店頭予約台帳（10：30～）の記入は整列順です。
- 19:15-20:15 太極拳【渡辺千明】
- 20:30-21:30 YOGA【福成康洋】

POOL
- 10:00-10:45 オリジナルアクア【菱谷泰子】
- 11:00-11:30 はじめてクロール
- 13:30-14:00 はじめて平泳ぎ
- 14:15-14:45 はじめてバタフライ
- 有料スクール 15:45-16:45 子どもスクール 幼小クラス 2～3コース使用
- 17:00-18:00 子どもスクール 小中クラス 2～3コース使用

火曜日-Tuesday-

スタジオA
- 10:00-11:00 オリジナルストレッチ【亀山久仁美】
- 11:10-12:10 オリジナルエアロ（初級）【仙賀薫】
- 12:20-13:20 LEAP BODY【YUMI】
- 13:30-14:15 LEAP FIGHT【YUMI】
- 14:30-15:30 YOGA【屋良朝樹】
- 18:15-19:15 YOGA【MIYU】
- 19:30-20:15 調整ストレッチ【米倉久史】
- 20:30-21:30 はじめてPOWER YOGA【福成康洋】

スタジオB
- 11:15-12:15 健美操【川内真由美】
- 12:30-13:45 バレエ【植山学】
- 18:45-19:15 調整コンディショニング【米倉久史】
- 19:30-20:30 バレエ【植山学】
- 20:45-21:45 ストリートダンス【Maa】

POOL
- 9:50-10:35 水中ボディコンディショニング【梶村知子】
- 10:45-11:15 はじめてバタフライ
- 有料スクール 成人スクール（初心・四泳法）12:30-13:30
- 14:15-15:00 オリジナルアクア【兼重美栄】
- 有料スクール 15:45-16:45 子どもスクール 幼小クラス 2～3コース使用
- 17:00-18:00 子どもスクール 小中クラス 2～3コース使用
- 19：00-19：30 月替りスイム
  - 14名までWEB予約です。店頭予約台帳（18：30～）の記入は整列順です。

水曜日-Wednesday-

スタジオA
- 10:00-11:00 マットサイエンス【西田香】
- 11:15-12:15 フラダンス【千田知子】
- 12:30-13:15 ZUMBA【福嶋梨沙】
- 13:45-14:45 セルフケア＆歩き方【内麻紀子】
- 15:00-16:00 心と身体が整うヨガ【増谷加代子】
- 19:15-20:15 オリジナルエアロ（中級）【松本晃】
- 20:30-21:30 オリジナルステップ【松本晃】
  - WEB予約対象

スタジオB
- 10:15-11:00 有料レッスン HULA DANCE（第2、4週目開講）【千田知子】
- 11:15-12:15 ファイティングマーシャル【濱田大輔】
- 12:30-13:30 楽動リセット操体法【棒田寿代】
- 15:00-15:20 GGX筋コン【STAFF】
- 18:30-19:30 ファンクショナルトレーニング【KOKEN】
- 19:45-20:45 YOGA【AYA】
- 21:15-22:15 キックボクシング【濱田大輔】

POOL
- 10：15-10：45 オリジナルウオーク
- 11：00-11：30 はじめて背泳ぎ
- 13:00-13:30 キック
- 13:45-14:15 ステップアップスイム
- 14:30-15:15 プールでヨガ【兼重美栄】
- 有料スクール 15:45-16:45 子どもスクール 幼小クラス 2～3コース使用
- 17:00-18:00 子どもスクール 小中クラス 2～3コース使用
- 20：30-21：30 スイムトレーニング60

木曜日

スタジオA
- 10:00-11:15 調整体操 姿勢美人【米倉久史】
- 11:30-12:15 K-POP【AYANO】
- 13:30-14:30 はじめてPOWER YOGA【岸根美加】
- 15:00-15:30 エアロ中級【新城めぐみ】
- 15:45-16:45 オリジナルステップ【新城めぐみ】
- 18:15-19:15 マットサイエンス【東園昭子】
- 19:30-20:20 ZUMBA【梶原幸子】
- 20:30-21:30 YOGA【東園昭子】

金曜日-Friday-

スタジオA
- 10:00-10:30 ビギナーウォーク【KOKEN】
- 10:45-11:45 はじめてPOWER YOGA【KOKEN】
- 12:00-12:45 オリジナルエアロ（初級）【米倉久史】
- 13:00-13:45 調整45【米倉久史】
- 14:00-15:00 SALSATION®【IZUMIN】
- 15:15-16:15 YOGA【福成康洋】
- 18:15-19:15 POWER YOGA【屋良朝樹】
- 19:30-20:30 やさしいベリーダンス【AKIKO】

スタジオB
- 14:00-14:30 かんたんサーキット【STAFF】
- 18:10-18:55 バレエ【岸本恭平】
- 19：05-20：05 バレエ中級【岸本恭平】
- 20:45-21:45 キックボクシング【濱田大輔】

POOL
- 10：15-10：45 オリジナルウオーク
- 11：00-11：30 はじめて平泳ぎ
- 有料スクール 成人スクール（初心・四泳法）12:30-13:30
- 14:00-14:45 スイムトレーニング45
- 15:00-15:30 ベーシックウオーク【兼重美栄】
- 有料スクール 15:45-16:45 子どもスクール 幼小クラス 2～3コース使用
- 17:00-18:00 子どもスクール 小中クラス 2～3コース使用

土曜日-Saturday-

スタジオA
- 9:45-10:30 フラコンディショング【MARIKO】
- 10:45-11:30 ZUMBA GOLD【MARIKO】
- 12:00-12:45 マーシャルソフト【濱田大輔】
- 13:00-13:45 体幹コンディショニング【濱田大輔】
- 14:00-14:45 KARATE エクササイズ(キック)【STAFF】
- 15:00-16:00 マットサイエンス【西田香】
- 16:15-17:00 オリジナルエアロ（初・中級）【西田香】

スタジオB
- 14:00-15:00 キックボクシング【濱田大輔】
- 16:00-17:00 有料レッスン HULA DANCE（第2・第4開講）【MARIKO】
  - 2月7日14日実施
- 18:00-18：45 バレエ【片桐諒子】
- 19:00-20：00 バレエ中級【片桐諒子】

POOL
- 有料スクール 9:15-10:15 子どもスクール 小中クラス 2～3コース使用
- 10:30-11:30 子どもスクール 幼小クラス 2～3コース使用
- 12:30-13：00 月替りスイム
- 13:15-14：00 オリジナルアクア【梶村知子】
- 有料スクール 15:00-16:00 子どもスクール 幼小クラス 2～3コース使用
- 16:15-17:15 子どもスクール 小中クラス 2～3コース使用

日曜日-Sunday-

スタジオA
- 10:00-11:00 YOGA【AYA】
- 11:10-12:00 LEAP FIGHT【YUMI】
- 12:15-13:15 LEAP CONDITIONING【RENA】
- 13:25-14:25 LEAP BODY【RENA】
- 15:00-15:20 GGX【STAFF】

スタジオB
- 11:00-12:00 バレエ【植山学】
- 13:00-14:00 LATIN【ウィルソン】

POOL
- 11:00-12:00 スイムトレーニング60
- 12：15-12：45 オリジナルウオーク
- 13：00-13：30 はじめてスイム
- 13：45-14：15 ステップアップスイム

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・レッスン

(日)20:00 CLOSE

営業時間のご案内

【月～土曜日】9:00～23:30
【日曜】9:00～20:00
【祝日】9：00～22：30
【休館日】第2月曜日(全館)
毎週木曜日(プール)
夏季
年末年始

23:30 CLOSE