GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY,CHANGE YOUR LIFE.™

# STUDIO SCHEDULE 十三大阪 2026年3月

## 月曜日-Monday-

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

**スタジオB**
- YOGA 11:15-12:15 【岸根美加】
- WEB予約対象 バレエ 12:30-13:30 【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。
- 太極拳 19:15-20:15 【渡辺千明】
- YOGA 20:30-21:30 【福成康洋】

**POOL**
- オリジナルアクア 10:00-10:45 【菱谷泰子】
- はじめてクロール 11:00-11:30
- はじめて平泳ぎ 13:30-14:00
- はじめてバタフライ 14:15-14:45
- 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**
- オリジナルストレッチ 10:00-11:00 【亀山久仁美】
- オリジナルエアロ（初級） 11:10-12:10 【仙賀薫】
- LEAP BODY 12:20-13:20 【YUMI】
- LEAP FIGHT 13:30-14:15 【YUMI】
- YOGA 14:30-15:30 【屋良朝樹】
- YOGA 18:15-19:15 【MIYU】
- 調整ストレッチ 19:30-20:15 【米倉久史】
- はじめてPOWER YOGA 20:30-21:30 【福成康洋】

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

**POOL**
- 水中ボディコンディショニング 9:50-10:35 【梶村知子】
- はじめてバタフライ 10:45-11:15
- 有料スクール 成人スクール（初心・四泳法） 12:30-13:30
- オリジナルアクア 14:15-15:00 【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
- 月替りスイム 19：00-19：30
  - 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**
- マットサイエンス 10:00-11:00 【西田香】
- フラダンス 11:15-12:15 【千田知子】
- ZUMBA 12:30-13:15 【福嶋梨沙】
- セルフケア＆歩き方 13:45-14:45 【内麻紀子】
- 心と身体が整うヨガ 15:00-16:00 【増谷加代子】
- オリジナルエアロ（中級） 19:15-20:15 【松本晃】
- オリジナルステップ 20:30-21:30 【松本晃】 WEB予約対象

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

**POOL**
- オリジナルウオーク 10：15-10：45
- はじめて背泳ぎ 11：00-11：30
- キック 13:00-13:30
- ステップアップスイム 13:45-14:15
- プールでヨガ 14:30-15:15 【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
- スイムトレーニング60 20：30-21：30

## 木曜日

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

## 金曜日-Friday-

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

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

**POOL**
- オリジナルウオーク 10：15-10：45
- はじめて平泳ぎ 11：00-11：30
- 有料スクール 成人スクール（初心・四泳法） 12:30-13:30
- スイムトレーニング45 14:00-14:45
- ベーシックウオーク 15:00-15:30 【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**
- フラコンディショング 9:45-10:30 【MARIKO】
- ZUMBA GOLD 10:45-11:30 【MARIKO】
- マーシャルソフト 12:00-12:45 【濱田大輔】
- 体幹コンディショニング 13:00-13:45 【濱田大輔】
- KARATE エクササイズ(キック) 14:00-14:45 【STAFF】
- マットサイエンス 15:00-16:00 【西田香】
- オリジナルエアロ（初・中級） 16:15-17:00 【西田香】

**スタジオB**
- キックボクシング 14:00-15:00 【濱田大輔】
- 有料レッスン HULA DANCE 16:00-17:00 （第2・第4開講） 【MARIKO】
  - 3月14日28日実施
- バレエ 18:00-18：45 【片桐諒子】
- バレエ中級 19:00-20：00 【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
- 月替りスイム 12:30-13：00
- オリジナルアクア 13:15-14：00 【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**
- YOGA 10:00-11:00 【AYA】
- LEAP FIGHT 11:10-12:00 【YUMI】
- LEAP CONDITIONING 12:15-13:15 【RENA】
- LEAP BODY 13:25-14:25 【RENA】
- GGX 15:00-15:20 【STAFF】

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

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

---

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**