

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	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A	スタジオB
7:00	7:00 OPEN (第3月曜日は休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN	
8:00	<p>明日の元気 未来の健康 ←詳しくは コチラ</p>						筋力リリース コンディショニング 8:00 - 8:40 NORIKO				ヨガ 7:30 - 8:30 川谷 幸子		有料スクール	
9:00									グアバジュスト 8:45 - 9:25 NORIKO				biima sports ①8:30-9:30 ②9:30-10:30	
10:00	ヨガ 10:00-11:00 藤井 美佳		ボディデザイン 10:00-11:00 田中 智子		ヨガ 10:00-11:00 SATO		バランス コンディショニング 10:15-11:00 田中 智子		太極拳 10:00-11:00 岡村 朋子		ヨガ 10:00-11:00 川谷 幸子		オリジナルSTEP 中上級 10:20-11:35 山口 優子	
11:00	SUPER 元気塾 11:05-11:45 大出 裕也		フランチ会員 ヨガ 10:45-11:45 ASHA		ストレッチ 11:15-11:45 NORIKO		時刻変更 エアロ&シェイプ 11:10-12:10 田中 智子		NEWU ポール&ピラティス 11:15~12:05 渡邊 由香		フランチ会員 おはようストレッチ 10:30-11:30 松田 有希子		オリジナルSTEP 中上級 10:20-11:35 山口 優子	
12:00	ランニングSTEP 11:20-12:20 木下 明代		ランニングSTEP 11:20-12:20 木下 明代		HIPHOP JAZZ 12:00-13:00 NORIKO		ピル&エアロ 11:25-11:55 Shindo		OM yoga 11:10-12:10 遠藤 倫江		フランチ会員 おはようストレッチ 10:30-11:30 松田 有希子		オリジナルSTEP 中上級 10:20-11:35 山口 優子	
13:00	STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代		ヨガ 12:30-13:30 Seiho		ランニングSTEP 12:30-13:30 井手 直樹		ピラティス 12:15-13:15 渡邊 由香		ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子		フランチ会員 おはようストレッチ 10:30-11:30 松田 有希子		オリジナルSTEP 中上級 10:20-11:35 山口 優子	
14:00	ZUMBA 13:45-14:45 KIMIE		ジャズ (初級) 13:40-14:40 一色 潔		フラダンス 13:15-14:15 SACHI		ピラティス 12:15-13:15 渡邊 由香		JAM45 13:30-14:15 井上 晴世		フランチ会員 おはようストレッチ 10:30-11:30 松田 有希子		オリジナルSTEP 中上級 10:20-11:35 山口 優子	
15:00	フラダンス 13:45-14:45 HIROMI		フラダンス 13:45-14:45 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		オリジナルエアロ 中級 14:30~15:30 久保田 温郎		フランチ会員 おはようストレッチ 10:30-11:30 松田 有希子		オリジナルSTEP 中上級 10:20-11:35 山口 優子	
16:00	フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		オリジナルエアロ 中級 14:30~15:30 久保田 温郎		フランチ会員 おはようストレッチ 10:30-11:30 松田 有希子		オリジナルSTEP 中上級 10:20-11:35 山口 優子	
17:00	フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		オリジナルエアロ 中級 14:30~15:30 久保田 温郎		フランチ会員 おはようストレッチ 10:30-11:30 松田 有希子		オリジナルSTEP 中上級 10:20-11:35 山口 優子	
18:00	フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		オリジナルエアロ 中級 14:30~15:30 久保田 温郎		フランチ会員 おはようストレッチ 10:30-11:30 松田 有希子		オリジナルSTEP 中上級 10:20-11:35 山口 優子	
19:00	フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		オリジナルエアロ 中級 14:30~15:30 久保田 温郎		フランチ会員 おはようストレッチ 10:30-11:30 松田 有希子		オリジナルSTEP 中上級 10:20-11:35 山口 優子	
20:00	フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		オリジナルエアロ 中級 14:30~15:30 久保田 温郎		フランチ会員 おはようストレッチ 10:30-11:30 松田 有希子		オリジナルSTEP 中上級 10:20-11:35 山口 優子	
21:00	フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		オリジナルエアロ 中級 14:30~15:30 久保田 温郎		フランチ会員 おはようストレッチ 10:30-11:30 松田 有希子		オリジナルSTEP 中上級 10:20-11:35 山口 優子	
22:00	フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		オリジナルエアロ 中級 14:30~15:30 久保田 温郎		フランチ会員 おはようストレッチ 10:30-11:30 松田 有希子		オリジナルSTEP 中上級 10:20-11:35 山口 優子	
23:00	フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		オリジナルエアロ 中級 14:30~15:30 久保田 温郎		フランチ会員 おはようストレッチ 10:30-11:30 松田 有希子		オリジナルSTEP 中上級 10:20-11:35 山口 優子	
23:30	CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE	

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>
 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。

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
-------	-----	--------------	----	--------

初心者向けレッスン
 動きの難易度が低く、初心者でも安心してご参加いただけます。

店舗券取得レッスン
 レッスン参加には店舗券が必要ですが、レッスン開始の1時間前より店舗にて取得可能です。

WEB取得レッスン
 一定割合の店舗券をWEB上で取得できます。レッスン開始の1時間前より取得可能です。店舗券はレッスンの開始2時間前より店舗にて取得可能です。

有料レッスン
 ご参加が有料となるレッスンを、参加前にプロフィールにて料金をお知らせいたします。