

	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	 明日の元気 未来の健康 ←詳しくは コチラ													
9:00														
10:00														
11:00	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	ボディ コンディショニング 10:10-11:10 Shindo	太極拳 10:00-11:00 岡村 朋子	ヨガ 10:00-11:00 川谷 幸子		ヨガ 7:30-8:30 川谷 幸子		
12:00	WEB ランニングSTEP 11:20-12:20 木下 明代 整/35 WEB18	ボールエクササイズ 11:05-11:45 吉木 隆行 整/20	ラテンエアロ 11:15-12:15 田中 智子		ストレッチ 11:15-11:45 NORIKO		エアロ&シェイプ 11:10-12:10 田中 智子	ピルナーエアロ 11:25-11:55 Shindo	OM yoga 11:10-12:10 遠藤 倫江	パフォーマンスアップ &コンディショニング 11:30-12:30 澤野 敦	ヨガ 10:30-11:30 松田 有希子 整/40	ヨガ 10:30-11:30 松田 有希子	ヨガ 10:30-11:30 松田 有希子	ヨガ 10:30-11:30 松田 有希子
13:00	WEB STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代 整/35 WEB18	ヨガ 12:30-13:30 Seiho			HIPHOP JAZZ 12:00-13:00 NORIKO		キックボクシング シェイプ 12:30-13:30 井手 直樹	ヨガ 12:15-13:15 渡邊 由香	ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子	ボディメイク &シェイプ 12:45-13:45 井手 直樹 (第2週・第4週)	オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 有希子 整/35 WEB18	オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 有希子	ヨガ 12:30-13:30 Seiho	ヨガ 12:30-13:30 Seiho
14:00	ヨガ 13:45-14:45 Kimie 整/40	ジャズ (初級) 13:40-14:40 一色 潔			フラダンス 13:45-14:25 HIROMI		THE腹筋&背筋40 13:50-14:30 青木 隆行	ボディデザイン 14:00-15:00 SACHI	フラダンス 13:30-14:15 井上 晴世	JAM45 13:30-14:15 井上 晴世	ヨガ 14:10-15:10 KAHORI	ヨガ 14:10-15:10 KAHORI	ヨガ 14:10-15:10 KAHORI	ヨガ 14:10-15:10 KAHORI
15:00		美ボディエクササイズ 14:20-15:10 渡邊 由香			フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行	ボディデザイン 14:00-15:00 SACHI	ヨガ 14:30-15:30 久保田 温都	ヨガ 14:30-15:30 久保田 温都	ヨガ 14:30-15:30 久保田 温都	ヨガ 14:30-15:30 久保田 温都	ヨガ 14:30-15:30 久保田 温都	ヨガ 14:30-15:30 久保田 温都
16:00		ボール&ピラティス 15:20-16:20 渡邊 由香			有料スクール		有料スクール	ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール
17:00		有料スクール			有料スクール		有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール
18:00		有料スクール			有料スクール		有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール
19:00		有料スクール			有料スクール		有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール
20:00		有料スクール			有料スクール		有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール
21:00		有料スクール			有料スクール		有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール
22:00		有料スクール			有料スクール		有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール
23:00		有料スクール			有料スクール		有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール
23:30	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 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

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。