

|       | 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<br>(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  | <div><div>明日の元気<br/>未来の健康<br/>←詳しくは<br/>コチラ</div></div> |                                             |                                                        |                                                        |                                                                    |                                                               |                                                                     |                                                        |                                                        |                                                                 |                                                        |                                                                              |                                                        |                                                        |
| 9:00  |                                                                                                                                          |                                             |                                                        |                                                        |                                                                    |                                                               |                                                                     |                                                        |                                                        |                                                                 |                                                        |                                                                              |                                                        |                                                        |
| 10:00 |                                                                                                                                          |                                             |                                                        |                                                        |                                                                    |                                                               |                                                                     |                                                        |                                                        |                                                                 |                                                        |                                                                              |                                                        |                                                        |
| 11:00 | ヨガ<br>10:00-11:00<br>藤井 美佳                                                                                                               |                                             | ボディデザイン<br>10:00-11:00<br>田中 智子                        |                                                        | ヨガ<br>10:00-11:00<br>SATO                                          |                                                               | バランス<br>コンディショニング<br>10:15-11:00<br>田中 智子                           | ボディ<br>コンディショニング<br>10:10-11:10<br>Shindo              | 太極拳<br>10:00-11:00<br>岡村 朋子                            | ヨガ<br>10:00-11:00<br>川谷 幸子                                      |                                                        | プラチナ会員<br>おはようストレッチ<br>10:30-11:15<br>館内掲示参照                                 |                                                        |                                                        |
| 12:00 | WEB<br>ランニングSTEP<br>11:20-12:20<br>木下 明代<br>整/35 WEB18                                                                                   | ボールエクササイズ<br>11:05-11:45<br>吉本 隆行<br>整/20   | ランニングエアロ<br>11:15-12:15<br>田中 智子                       |                                                        | ストレッチ<br>11:15-11:45<br>NORIKO                                     |                                                               | エアロ&シェイプ<br>11:10-12:10<br>田中 智子                                    | ピルナ-エアロ<br>11:25-11:55<br>Shindo                       | OM yoga<br>11:10-12:10<br>遠藤 倫江                        | オリジナルSTEP<br>11:45-12:45<br>松田 希希子<br>整/40                      | ヨガ<br>7:30-8:30<br>川谷 幸子                               | プラチナ会員<br>ボディメイク<br>11:30-12:15<br>館内掲示参照                                    | ピラティス<br>10:35-11:35<br>山口 優子                          |                                                        |
| 13:00 | WEB<br>STEP &<br>コンディショニング<br>12:35-13:25<br>木下 明代<br>整/35 WEB18                                                                         | 椅子ストレッチ<br>11:55-12:40<br>吉本 隆行             | ヨガ<br>12:30-13:30<br>Seiho                             |                                                        | HIPHOP JAZZ<br>12:00-13:00<br>NORIKO                               |                                                               | キックボクシング<br>シェイプ<br>12:30-13:30<br>井手 直樹                            | バレエ75<br>12:15-13:30<br>一色 潔                           | ZUMBA ゴールド<br>12:20-13:20<br>佐々木 貴子                    | ボディメイク<br>&シェイプ<br>12:45-13:45<br>井手 直樹<br>(第2週・第4週)            | オリジナルSTEP<br>13:00-14:00<br>CAOLIN<br>整/35 WEB18       | ジャズダンス<br>12:30-13:30<br>KENSHI                                              | HIP HOP<br>12:30-13:30<br>NORIKO                       | エアロ&ボディメイク<br>+ ストレッチ<br>12:50-13:50<br>桜井 志奈          |
| 14:00 | 店舗<br>SALSATION®<br>13:45-14:45<br>Kimie<br>整/40                                                                                         | ジャズ (初級)<br>13:40-14:40<br>一色 潔             |                                                        | フラダンス<br>13:45-14:25<br>HIROMI                         | ランダンス<br>13:15-14:15<br>SACHI<br>整/40                              |                                                               | THE腹筋&背筋40<br>13:50-14:30<br>青木 隆行                                  | ボディデザイン<br>14:00-15:00<br>SACHI                        | JAM45<br>13:30-14:15<br>井上 晴世                          | ヨガ<br>14:10-15:10<br>KAHORI                                     |                                                        | 有料スクール                                                                       | DANCE☆MIX<br>14:00-15:00<br>YASU CHIN                  |                                                        |
| 15:00 |                                                                                                                                          | 美ボディエクササイズ<br>14:20-15:10<br>渡邊 由香          |                                                        | フラダンス<br>14:40-15:20<br>HIROMI                         | エンジョイサーキット<br>14:40-15:25<br>青木 隆行                                 |                                                               | GGX<br>ストレッチボール<br>15:30-15:50                                      | WEB<br>ランニングSTEP<br>15:15-16:15<br>SACHI<br>整/35 WEB18 | プラチナ会員<br>フィット&キックス<br>15:15-15:45<br>小山内 映子           | オリジナルエアロ<br>中級<br>14:30-15:30<br>久保田 温都                         | ヨガ<br>14:10-15:10<br>KAHORI                            | biima sports<br>①13:45-14:45<br>②14:45-15:45<br>③15:45-16:45<br>④16:45-17:45 | ヨガ<br>15:15-16:15<br>SATO                              |                                                        |
| 16:00 |                                                                                                                                          | プラチナ会員限定<br>整体ストレッチ<br>16:00-17:00<br>林久司   |                                                        |                                                        |                                                                    | 有料スクール                                                        |                                                                     |                                                        | 有料スクール                                                 | biima sports<br>年少・小学2<br>15:30-16:30<br>小学3-中学3<br>16:30-17:30 | ヨガ<br>16:20-17:20<br>山崎 いづみ                            | WEB<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>15:20-16:10<br>KAHORI<br>整/40                     |                                                        |                                                        |
| 17:00 |                                                                                                                                          |                                             |                                                        |                                                        | avex<br>ダンススター<br>キッズクラス<br>入門<br>16:15-17:15<br>初級<br>17:15-18:15 | TESORO<br>新体操<br>幼児・小学3年<br>16:30-17:30<br>小学生<br>17:30-18:30 | テーマパークダンス<br>年長・小学2年<br>16:30-17:30<br>小学3年・小学6<br>年<br>17:45-19:00 | avex<br>ダンスマスター<br>キッズクラス<br>入門<br>17:00-18:00         | 4歳・小学2年<br>16:00-17:00<br>小学3年・中学3<br>年<br>17:00-18:00 | 年長・小学3年<br>16:30-17:30                                          | KICK OUT<br>17:35-18:20<br>山崎 いづみ                      | HIPHOP<br>18:00-19:00<br>千葉 紗可                                               | オリジナルエアロ<br>16:45-17:45<br>小林 貴子<br>整/40 WEB28         | WEB<br>ランニングSTEP<br>18:00-19:00<br>小林 貴子<br>整/35 WEB24 |
| 18:00 |                                                                                                                                          | ボクシング教室<br>18:00-19:00<br>林 久司              |                                                        |                                                        |                                                                    |                                                               |                                                                     | avex<br>ダンスマスター<br>キッズクラス<br>初級<br>18:15-19:15         | レギュラーエアロ<br>19:15-20:15<br>大畑 淳一                       | ファイティングスリム<br>19:25-20:10<br>nob                                | レギュラーエアロ<br>18:30-19:30<br>中安 佑介                       | WEB<br>ボディメイク<br>18:00-19:00<br>nob<br>整/40                                  | WEB<br>ランニングSTEP<br>19:45-20:45<br>中安 佑介<br>整/35 WEB24 |                                                        |
| 19:00 |                                                                                                                                          |                                             |                                                        |                                                        |                                                                    |                                                               |                                                                     |                                                        |                                                        |                                                                 |                                                        |                                                                              |                                                        |                                                        |
| 20:00 | WEB<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>20:00-20:45<br>田中 智子                                                                                          | 未経験者向け<br>ストリートダンス<br>19:30-20:30<br>NORIKO | WEB<br>ランニングSTEP<br>20:15-21:05<br>河合 清美<br>整/35 WEB18 | WEB<br>ラディカルPOWER<br>20:00-21:00<br>田村 征之<br>整/15 WEB7 | JAM30<br>19:45-20:15<br>井上 晴世                                      | ピルナ-シェイプ<br>19:30-20:15<br>中村 繁之                              | エアロサーキット<br>19:15-20:15<br>酒巻 靖子                                    | Q-Ren<br>ボディメイク<br>20:25-21:10<br>酒巻 靖子                | レギュラーエアロ<br>19:15-20:15<br>大畑 淳一                       | ファイティングスリム<br>19:25-20:10<br>nob                                | WEB<br>ランニングSTEP<br>20:30-21:30<br>大畑 淳一<br>整/35 WEB18 | WEB<br>ランニングSTEP<br>20:30-21:30<br>nob<br>整/35 WEB24                         |                                                        |                                                        |
| 21:00 | ZUMBA<br>21:00-21:45<br>米山 充彦                                                                                                            | HIP HOP<br>21:20-21:50<br>KIKKO             | WEB<br>ストレッチ<br>20:40-21:00<br>NORIKO                  | WEB<br>ボディビル<br>ボクシング教室<br>21:20-22:00<br>GGスタッフ       | キックシェイプ45<br>20:25-21:10<br>井上 晴世                                  | コンディショニング<br>スタイルッシュオー<br>ク<br>20:25-21:25<br>中村 繁之           | ファイティングスリム<br>21:20-22:05<br>nob                                    |                                                        |                                                        |                                                                 |                                                        |                                                                              |                                                        |                                                        |
| 22:00 |                                                                                                                                          | ハウス振付<br>21:55-22:25<br>KIKKO               |                                                        |                                                        | HIP HOP<br>21:20-22:20<br>澤本 貴史                                    | GGX<br>美尻ワークアウト<br>21:40-22:00                                |                                                                     |                                                        |                                                        | GGX<br>ストレッチボール<br>21:40-22:00                                  |                                                        |                                                                              |                                                        |                                                        |
| 23:00 |                                                                                                                                          |                                             |                                                        |                                                        |                                                                    |                                                               |                                                                     |                                                        |                                                        |                                                                 |                                                        |                                                                              |                                                        |                                                        |
| 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。