


	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	<div><div>明日の元気 未来の健康 ←詳しくは コチラ</div></div>													
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		プラチナ会員 おはようストレッチ 10:30-11:15 館内掲示参照		
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 11:10-11:50 青木 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		ヨガ 10:30-11:30 松田 希希子 整/40	WEB プラチナ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	バリエイション 11:00-12:15 佳清 晴希 WEB 整/15	ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈 整/15 WEB8
13:00	STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代 整/35 WEB18	椅子ストレッチ 12:00-12:45 青木 隆行	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	バレエ75 12:15-13:30 一色 潔	ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子	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	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 希希子 整/35 WEB18	ジャズダンス 12:30-13:30 KENSHI 整/20	HIP HOP 12:30-13:30 NORIKO
14:00	SALSATION® 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		ランダンス 13:15-14:15 SACHI 整/40	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	プラチナ会員 プラチナエアロ 14:00-15:00 小山内 映子	JAM45 13:30-14:15 井上 晴世	ヨガ 14:10-15:10 KAHORI 整/40	有料スクール	DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN	エアロ&ボディメイク + ストレッチ 12:50-13:50 桜井 志奈
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		WEB ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18	プラチナ会員 ピート&キックス 15:15-15:45 小山内 映子	オリジナルエアロ 中級 14:30-15:30 久保田 温都 整/40	ヨガ 14:10-15:10 KAHORI 整/40	有料スクール	biima sports ①13:45-14:45 ②14:45-15:45 ③15:45-16:45 ④16:45-17:45	ヨガ 15:15-16:15 SATO
16:00		プラチナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司			有料スクール		CGX ストレッチボール 15:30-15:50		WEB ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18	有料スクール	biima sports 年少・小学2 15:30-16:30 小学3・中学3 16:30-17:30	ボディメイク トレーニング 15:20-16:10 KAHORI 整/40	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いづみ	WEB オリジナルエアロ 16:45-17:45 小林 貴子 整/40 WEB28
17:00					avex ダンススター キッズクラス 入門 16:15-17:15 初級 17:15-18:15		TESORO 新体操 幼児・小学3年 16:30-17:30 小学生 17:30-18:30	テーマパークダンス 年長・小学2年 16:30-17:30 小学3年・小学6 17:45-19:00	有料スクール avex ダンスマスター キッズクラス 入門 17:00-18:00	有料スクール 4歳・小学2年 16:00-17:00 小学3年・中学3 17:00-18:00	biima sports 年少・小学3 16:30-17:30	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いづみ	KICK OUT 17:35-18:20 山崎 いづみ	WEB オリジナルエアロ 16:45-17:45 小林 貴子 整/40 WEB28
18:00	有料スクール								avex ダンスマスター キッズクラス 初級 18:15-19:15	レギュラーエアロ 19:15-20:15 大畑 淳一	ファイティングスリム 19:25-20:10 nob	WEB ランニングSTEP 19:45-20:45 中安 佑介 整/35 WEB24	HIPHOP 18:00-19:00 千葉 紗可	WEB ランニングSTEP 18:00-19:00 小林 貴子 整/35 WEB24
19:00		avex DANCE-NATION 参加者練習 18:00-19:30												
20:00		未経験者向け ストリートダンス 19:30-20:30 NORIKO	レギュラーエアロ 19:15-20:05 河合 清美	WEB ランニングSTEP 20:15-21:05 河合 清美 整/35 WEB18	WEB ラディカルPOWER 20:00-21:00 田村 征之 整/15 WEB7	JAM30 19:45-20:15 井上 晴世	ピルナーシェイプ 19:30-20:15 中村 繁之	エアロサーキット 19:15-20:15 酒巻 靖子	WEB avex ダンスマスター キッズ& ティーンクラス 17:00-18:00	レギュラーエアロ 19:15-20:15 大畑 淳一	ファイティングスリム 19:25-20:10 nob	WEB ランニングSTEP 19:45-20:45 中安 佑介 整/35 WEB24	CGX 筋力アップ 19:15-19:35	WEB ランニングSTEP 19:45-20:45 中安 佑介 整/35 WEB24
21:00		ストレッチ 20:40-21:00 NORIKO	WEB ランニングSTEP 20:15-21:05 河合 清美 整/35 WEB18	WEB ラディカルPOWER 20:00-21:00 田村 征之 整/15 WEB7	キックシェイプ45 20:25-21:10 井上 晴世	コンディショニング スタイルシェイプ 20:25-21:25 中村 繁之	Q-Ren ボディメイク 20:25-21:10 酒巻 靖子	WEB HIPHOP 初級 19:30-21:00	WEB avex ダンスマスター キッズ& ティーンクラス 17:00-18:00	レギュラーエアロ 19:15-20:15 大畑 淳一	ファイティングスリム 19:25-20:10 nob	WEB ランニングSTEP 19:45-20:45 中安 佑介 整/35 WEB24	CGX 筋力アップ 19:15-19:35	WEB ランニングSTEP 19:45-20:45 中安 佑介 整/35 WEB24
22:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦	HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO	WEB ランニングSTEP 20:15-21:05 河合 清美 整/35 WEB18	WEB ラディカルPOWER 20:00-21:00 田村 征之 整/15 WEB7	キックシェイプ45 20:25-21:10 井上 晴世	コンディショニング スタイルシェイプ 20:25-21:25 中村 繁之	Q-Ren ボディメイク 20:25-21:10 酒巻 靖子	WEB HIPHOP 初級 19:30-21:00	レギュラーエアロ 19:15-20:15 大畑 淳一	ファイティングスリム 19:25-20:10 nob	WEB ランニングSTEP 19:45-20:45 中安 佑介 整/35 WEB24	CGX 筋力アップ 19:15-19:35	WEB ランニングSTEP 19:45-20:45 中安 佑介 整/35 WEB24	WEB ランニングSTEP 19:45-20:45 中安 佑介 整/35 WEB24
23:00		ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO	WEB ランニングSTEP 20:15-21:05 河合 清美 整/35 WEB18	WEB ラディカルPOWER 20:00-21:00 田村 征之 整/15 WEB7	キックシェイプ45 20:25-21:10 井上 晴世	コンディショニング スタイルシェイプ 20:25-21:25 中村 繁之	Q-Ren ボディメイク 20:25-21:10 酒巻 靖子	WEB HIPHOP 初級 19:30-21:00	レギュラーエアロ 19:15-20:15 大畑 淳一	ファイティングスリム 19:25-20:10 nob	WEB ランニングSTEP 19:45-20:45 中安 佑介 整/35 WEB24	CGX 筋力アップ 19:15-19:35	WEB ランニングSTEP 19:45-20:45 中安 佑介 整/35 WEB24	WEB ランニングSTEP 19:45-20:45 中安 佑介 整/35 WEB24
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。

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