

	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						筋膜リリース 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							ゲイミックス 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		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	
11:00	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 吉本 隆行 整/20 椅子トレクス 11:55-12:40 青木 隆行		プラチナ会員 シニアも出来ちゃう ヨガ 10:45-11:45 ASHA		エアロ&シェイプ 11:10-12:10 田中 智子		OM yoga 11:10-12:10 遠藤 倫江		バク・ロ・バク 10:30-11:30 松田 希希子 整/40		プラチナ会員 ボディメイク 10:30-12:15 館内掲示参照	
12:00	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		ストレッチ 11:15-11:45 NORIKO		ヒップアップ エクササイズ 11:25-11:55 Shindo		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		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	
13:00	STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代 整/35 WEB18		ジャズストレッチ 13:00-13:30 一色 潔		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		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)		SALSATION® 13:00-14:00 CAOLIN 整/40	
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		THE腹筋&背筋40 13:50-14:30 青木 隆行		JAM45 13:30-14:15 井上 晴世		ボディメイク &シェイプ 14:10 - 15:10 KAHORI 整/40		DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN	
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		プラチナ会員 プラチナCO (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子		ヨガ 14:25-15:10 井上 晴世		biima sports ①13:45-14:45 ②14:45-15:45 ③15:45-16:45	
16:00	ボール&ピラティス 15:20-16:20 渡邊 由香		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		GGX 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		ヨガ 15:15-16:15 SATO	
17:00	プラチナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		avex ダンスマスター キッズクラス 入門 16:15-17:15 初級 17:15-18:15		avex ダンスマスター 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		テマパークダンス 年長・小学2年 16:30-17:30 小学3年・小学6年 17:45-19:00		biima sports ジュニア チアリーディング 4歳・小学2年 16:00-17:00 小学3年・中学3年 17:00-18:00		KICK OUT 17:35-18:20 山崎 いずみ	
18:00	avex DANCE-NATION 参加者練習 18:00-19:00 林 久司		avex ダンスマスター キッズクラス 初級 18:15-19:15		avex ダンスマスター キッズクラス 初級 18:15-19:15		avex ダンスマスター キッズ& ティーンクラス 17:00-18:00		avex ダンスマスター キッズ& ティーンクラス 18:15-19:15		レギュラーエアロ 19:15-20:15 大畑 淳一		HIPHOP 18:00-19:00 千葉 紗可	
19:00	avex DANCE-NATION 参加者練習 18:00-19:00 林 久司		レギュラーエアロ 19:15-20:05 河合 清美		レギュラーエアロ 19:15-20:05 河合 清美		エアロサーキット 19:15-20:15 酒巻 靖子		ファイティングスリム 19:25-20:10 nob		ファイティングスリム 19:25-20:10 nob		ランニングSTEP 19:45-20:45 中安 佑介 整/35 WEB24	
20:00	ボディメイク トレーニング 20:00-20:45 田中 智子		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		ピルナーシェイプ 19:30-20:15 中村 繁之		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		ランニングSTEP 19:45-20:45 中安 佑介 整/35 WEB24	
21:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 允彦		HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO		HIP HOP 21:20-22:20 澤本 貴史		Q-Ren ボディメンテナンス 20:25-21:10 酒巻 靖子		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		ランニングSTEP 19:45-20:45 中安 佑介 整/35 WEB24	
22:00	ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO		ボディビル ボーイング教室 21:20-22:00 GGXスタッフ		GGX 美尻ワークアウト 21:40-22:00		Q-Ren ボディメンテナンス 20:25-21:10 酒巻 靖子		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		ランニングSTEP 19:45-20:45 中安 佑介 整/35 WEB24	
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	

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参加いただけます。

店舗提携取得レッスン
レッスン参加には提携店が必要で、レッスン開始の1時間前より店舗にて配布します。

提携店WEB取得レッスン
一定割合の提携店をWEB上で取得できます。レッスン開始の1時間前より店舗にて配布します。

有料レッスン
ご参加が有料となるレッスンです。参加前にフロントにて料金をお支払いください。

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。