

	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		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				
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		ヒップアップ エクササイズ 11:15-11:55 Shindo		OM yoga 11:10-12:10 遠藤 倫江	ヨガ 10:30-11:30 松田 有希子 整/40	ヨガ 7:30-8:30 川谷 幸子			
13:00	WEB STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代 整/35 WEB18	椅子トレクス 11:55-12:40 吉木 隆行			HIP HOP JAZZ 12:00-13:00 NORIKO				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 有希子 整/35 WEB18	ヨガ 10:30-11:30 松田 有希子			
14:00	店舗 SALSATION® 13:45-14:45 Kimie 整/40	ジャズ (初級) 13:40-14:40 一色 潔			ランダンス 13:15-14:15 SACHI 整/40				JAM45 13:30-14:15 井上 晴世	ボディメイク &シェイプ 12:45-13:45 井手 直樹 (第2週・第4週)	ヨガ 10:30-11:30 松田 有希子			
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 13:45-14:25 HIROMI				ヨガ 13:30-14:15 井上 晴世	ヨガ 14:10-15:10 KAHORI				
16:00		ボール&ピラティス 15:20-16:20 渡邊 由香			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 温都	ヨガ 14:10-15:10 KAHORI				
17:00		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				有料スクール	有料スクール				
18:00		ボウリング教室 18:00-19:00 林 久司			有料スクール				ジュニア チアリーディング 4歳-小学2年 16:00-17:00	有料スクール				
19:00					有料スクール				小学3年-小学6年 17:00-18:00	有料スクール				
20:00					有料スクール				小学3年-小学6年 17:00-18:00	有料スクール				
21:00					有料スクール				小学3年-小学6年 17:00-18:00	有料スクール				
22:00					有料スクール				小学3年-小学6年 17:00-18:00	有料スクール				
23:00					有料スクール				小学3年-小学6年 17:00-18:00	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

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。

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

管理WEB取得レッスン
一定割合の提携券をWEB上で取得できます。レッスン開始4時間前まで取得可能です。提携券はレッスン開始2時間前より店舗で受取可能です。

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。