

	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 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	
7:00														
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			
9:00							ゲイミックスストレッチ 8:45 - 9:25 NORIKO						有料スクール 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		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	
11:00	WEB 配信 ラーニング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		ランニングSTEP 11:15-12:15 田中 智子		ストレッチ 11:10-12:10 NORIKO		エアロ&シェイプ 11:10-12:10 田中 智子		ピルネーエアロ 11:25-11:55 Shindo		ヒップアップ エクササイズ 11:15-12:05 渡邊 由香	
12:00	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		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		ヨガ 12:15-13:15 渡邊 由香	
13:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦		HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO		ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO		GYM 21:20-22:20 澤本 貴史		GYM 21:40-22:00 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob	
14:00	ジャズ (初級) 13:40-14:40 一色 潔		フラダンス 13:45-14:40 25 HIROMI		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		GGX ストレッチボール 15:30-15:50		ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI		プラチナ会員 フィット&キックス 15:15-15:45 小山内 映子	
15:00	SALSATION® 13:45-14:45 KIMIE		フラダンス 13:45-14:45 25 HIROMI		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		GGX ストレッチボール 15:30-15:50		ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI		プラチナ会員 フィット&キックス 15:15-15:45 小山内 映子	
16:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦		HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO		ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO		GYM 21:20-22:20 澤本 貴史		GYM 21:40-22:00 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob	
17:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦		HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO		ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO		GYM 21:20-22:20 澤本 貴史		GYM 21:40-22:00 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob	
18:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦		HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO		ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO		GYM 21:20-22:20 澤本 貴史		GYM 21:40-22:00 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob	
19:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦		HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO		ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO		GYM 21:20-22:20 澤本 貴史		GYM 21:40-22:00 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob	
20:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦		HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO		ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO		GYM 21:20-22:20 澤本 貴史		GYM 21:40-22:00 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob	
21:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦		HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO		ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO		GYM 21:20-22:20 澤本 貴史		GYM 21:40-22:00 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob	
22:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦		HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO		ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO		GYM 21:20-22:20 澤本 貴史		GYM 21:40-22:00 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob	
23:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦		HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO		ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO		GYM 21:20-22:20 澤本 貴史		GYM 21:40-22:00 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob	
23:30	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦		HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO		ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO		GYM 21:20-22:20 澤本 貴史		GYM 21:40-22:00 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob		ファイティングスリム 21:20-22:05 nob	

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