


|       | 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>11:10-11:50<br>青木 隆行<br>整/20   | ラテンエアロ<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                              | ピルナーエアロ<br>11:25-11:55<br>Shindo                                    | OM yoga<br>11:10-12:10<br>遠藤 倫江                |  | ヨガ<br>10:30-11:30<br>松田 希希子<br>整/40                                    | 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                                    | バレエ<br>11:00-12:15<br>佳清 晴希<br>WEB<br>整/15             | ランニングSTEP<br>11:50-12:35<br>桜井 志奈<br>整/15 WEB8          |
| 13:00 | 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  | 椅子トレピク<br>12:00-12:45<br>青木 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            | パフォーマンスアップ<br>&コンディショニング<br>11:30-12:30<br>澤野 敦                                      | オリジナルSTEP<br>11:45-12:45<br>松田 希希子<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<br>整/20               | 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                  | 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)                                 | SALSATION®<br>13:00-14:00<br>CAOLIN                                    | ジャズダンス<br>12:30-13:30<br>KENSHI  |  | 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    |   | ボディデザイン<br>14:00-15:00<br>SACHI                                     | 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  | 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                              | WEB<br>ストライクボクシング<br>16:30-17:15<br>HAYATO<br>整/17 WEB9 |
| 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   |  |  |  |                                       |   | ランニングSTEP<br>15:15-16:15<br>SACHI<br>整/35 WEB18                     | プラチナ会員<br>ピート&キックス<br>15:15-15:45<br>小山内 映子    | 有料スクール<br>ジュニア<br>チアリーディング<br>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 | biima sports<br>年少・小学2年<br>15:30-16:30<br>小学3年・中学3<br>年<br>16:30-17:30 | ヨガ<br>16:20-17:20<br>山崎 いづみ  | WEB<br>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  |
| 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 | avex<br>ダンスマスター<br>キッズクラス<br>初級<br>18:15-19:15                                       | KICK OUT<br>17:35-18:20<br>山崎 いづみ                                      | HIPHOP<br>18:00-19:00<br>千葉 紗可   | WEB<br>ランニングSTEP<br>18:00-19:00<br>小林 貴子<br>整/35 WEB24 |   |
| 18:00 | 有料スクール<br>avex<br>DANCE-NATION<br>参加者練習<br>18:00-19:30<br>3月第2月曜日まで  | ボウリング教室<br>18:00-19:00<br>林 久司              |  |  |  |                                       |   |   |  |  |  |  |  |   |
| 19:00 |  |   |  |  |  |                                       |   |   |  |  |  |  |  |   |
| 20:00 | 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                                      | ピルナーシェイプ<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>19:45-20:45<br>中安 佑介<br>整/35 WEB24                 | WEB<br>ストリートボール<br>19:40-20:00   |  |   |
| 21:00 | ZUMBA<br>21:00-21:45<br>米山 充彦  | HIP HOP<br>21:20-21:50<br>KIKKO             |  | ヨガ<br>21:15-22:15<br>白鳥 麗子                             | 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        |   |   | 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>20:20-21:20<br>nob<br>整/35 WEB18                   | GGX<br>ストレッチボール<br>21:40-22:00   |  |   |
| 22:00 |  | ハウス振付<br>21:55-22:25<br>KIKKO               |  |  |  |                                       |   |   |  |  |  |  |  |   |
| 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。