GOLD'S GROUP GGX EXERCISE

8月１１日（火）祝日

ANNEX
7:00 OPEN
- アルファビクス 9：45-10：45 品来 由香
- キックボクシング エクササイズ 11：00-11：50 岩岡 純子
- スケジュール変更 バレトン 13：15-14：15 大塚 友美
- STEP中級 14：30-15：30 渡辺 睦美
23:00 CLOSE

WBG
10:00 OPEN
- スケジュール変更 ラテンエアロ 10：20-11：05 多田 浩子
- コアストレッチ 11：15-12：00 多田 浩子
- ヨガ 12：15-13：15 AYA
- バレエ（初中級） 13：40-14：50 佐藤 知真
- 【有料】バレエセンター（バリエーション） 15：00-15：30
- イベントレッスン エアロ爆裂祭「山よりアツい70分」 15：45-16：55 中野 智恵
- スケジュール変更 カーディオキックボクシング 17：15-18：15 YAYOI
20:00 CLOSE

ベイパーク
9:00 OPEN
- スケジュール変更 HIP HOP初中級 11：30-12：30 田島 史織
- やさしいヨガ 12：50-13：40 加藤 清

有料レッスン（税込５００円）フロントにてお支払い下さい

22:30 CLOSE

8月１２日（水）

ANNEX
休館日

WBG
7:30 OPEN
- エンジョイ筋コン 9：30-10：00 下田 陽子
- アンチエイジングヨガ 10：15-11：15 下田 陽子
- ZUMBA 11：30-12：15 DANDAN
- エアロ初中級 12：30-13：15 中野 智恵
- 筋コン＆ボールコンディショニング 13：30-14：15 進藤 朋子
- スローエアロビック® 14：30-15：30 進藤 朋子
- バレエ（中級） 19：05-20：15 佐々木 健
22:30 CLOSE

ベイパーク
9:00 OPEN
- ZUMBA 10：30-11：20 藤沼 美和
- ピラティス 11：40-12：30 AKEMI
- バレトン 12：50-13：35 品来 由香
- やさしいヨガ 13：50-14：40 森 由希子
- ヨガティス 19：10-20：00 石川
- バレエ（入門） 20：20-21：20 上溝 達也
22:30 CLOSE

8月１３日（木）

ANNEX
休館日

WBG
7:30 OPEN
- スケジュール変更 ボディメイク 10：30-11：30 小野 洋子
- ハワイアンフラ 12：35-13：35 Kahealani.St
- 太極拳 14：10-15：10 岡村 朋子
- キックボクシングエクササイズ 19：10-20：10 岩岡 純子
- ZUMBA 20：25-21：15 亀山ペギー
22:30 CLOSE

ベイパーク
9:00 OPEN
- ヨガ 10：40-11：30 岩田 安季子
- スケジュール変更 Body core Training 11：50-12：35 Aura
- スケジュール変更 バレエ（初中級） 12：50-14：00 Aura
- SALSATION® 19：20-20：20 久我 千代子
22:30 CLOSE

8月１４日（金）

ANNEX
- スケジュール変更 ヨガ 10：15-11：15 sato
- スケジュール変更 超コアトレーニング 11：30-12：30 CHIKA
- HIP HOP初級 12：45-13：45 森林 なつみ
- スケジュール変更 ボディメンテナンス ポール体操 14：00-15：00 除村 元子
- スケジュール変更 ビックルポール 15：30-16：00 GG STAFF
23:30 CLOSE

WBG
休館日

ベイパーク
休館日

8月１５日（土）

ANNEX
7:00 OPEN
- ハワイアンフラ（入門）9：50-10：05（初級）10：05-10：50 Kahealani.St
- ハワイアンフラ（中級） 11：00-11：45 Kahealani.St
- スケジュール変更 気功ストレッチ 12：10-13：00 山田 信子
- スケジュール変更 ボディコンディショニング 13：15-14：15 山田 信子
- ZUMBA 14：45-15：45 MIWA
- GGX 16：00-16：30 GG STAFF
23:30 CLOSE

WBG
休館日

ベイパーク
休館日

※有料スクールにつきましては別途スクール予定表にてご確認ください。

GOLD'S GYM