## 

GULD'S GI	ROUP EXERCIS														
		10N)	火(	- /	水 (\	· ·	木()	,	金(		± (	,		SUN)	
	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	
	7:00	OPEN	7:00	OPEN	7:00	OPEN	7:00	OPEN	7:00	OPEN	7:00	OPEN	9:00	OPEN	
7:00 7:30															7:00 7:30
8:00		1 <b>ルニ</b> 生	+ 17								南大	R店 ュール			8:00
8:30	W	の元気	, <del>**</del> *	への力性に	R W	<b>700</b>	WFR	版スケミ	プユールに	tこちら	<b>□</b> 500 2500				8:30
9:00	情報	はこちら	6		ĨĨ	O ATE	***	W////	_ //	,		D-7		ı	9:00
9:30					ı	ı	1	ı			1				9:30
						}	†								
10:00	M			WEB 11名 TEM 10名			M							エンジョイヨガ	10:00
 	すらっとBody	ボディバランス		ビューティ ピラティス	DANCE FIT		ビギナーエアロ	 	DITMOS		協栄シェイプ ボクシング	ヴ	9:45-10:4	9:45-10:45	
10:30	ストレッチ 10:00-11:00	9.5 10:00-11:00	RITMOS	10:00-10:45 YUKIKO	10:00-11:00 SAYO		10:00-10:50 桶屋 美千子	 	RITMOS 10:00-11:00	すらっとヨーガ	10:00-10:45 工藤 哲也		RITMOS 10:00-11:00	1 21	10:30
11:00	上野 さぎり	MIKA	10:10-11:10 岩田 香織	<b>Y</b>		Waa Dilip			三嶋 喜美代	10:30-11:00 NOE		WEB 11名	coRyoko		11:00
11:00				WEB 11名 店頭 10名		※11月限定	奇数週(1・3・5)	奇数调(1·3·5) <b>★</b>		NOL		店頭 10名			11:00
11:30	定員 28名 - ビギナーステップ			骨盤底筋3ガ		リラックスヨガ	ステップ&ストレッ チ	עיי	<b>y</b>	V	K-1FITFIGHT 11:00-12:00	ピラティス 11:00-12:00	<b></b>		11:30
	11:15-12:00 上野 さぎり		オリジナルダンス 11:25-12:10	11:00-12:00 YUKIKO	Figure8 11:15-12:15	11:00-12:00 梅田	偶数週(2・4) ダンスエアロ	ほぐしストレッチ 11:05-12:15	ソフトヨーガ 11:15-12:15	ホットヨーガ 11:15-12:15	工藤 哲也	YUKIKO			
12:00	TEL CGD		岩田 香織		SAYO		※定員28名 11:05-12:05	延本 裕子	笠原 直美	NOE					12:00
	\$73.44A.S.										定員 27名	<b> </b>	<u> </u>		
12:30	協栄シェイフ ボクシング&	ホットヨーガ				Y	オリジナルダンス (初級)				やさしいバレエ		<u> </u>		12:30
13:00	コンディショニング 12:20-13:20	12:20-13:20 渡邊 敬子	XD-	呼吸&フローヨガ 12:25-13:25	フラダンス	ボディ メンテナンス	12:25-12:55 いづみ	体幹トレーニング &ストレッチ	レギュラーエアロ	陰ヨガ	12:15-13:15 Shimmy		l	<u> </u>	13:00
	工藤 哲也		タヒチアン ダンス	塩見 祐也	12:30-13:30 羽島 里砂	12:30-13:30 広瀬 美智子	オリジナルダンス	12:25-13:15 延本 裕子	12:30-13:30 村田 きよみ	12:30-13:30 Miyuki	,		定員 27名		
13:30			12:45-13:30 AI			MAN XIII	(中級) 13:05-13:45						パワーカーディオ 13:00-14:00		13:30
 			<b>**</b> 20#		ソフトヨーガ 13:45-14:45 笠原 直美 ジャズダンス 15:10-16:10 西野 埋映子		いづみ	Free Style   ビラティス   13:50-14:50   西野 理映子   14:00-15:00   MiHaelii   15:15-18:30   15:15-18:30   15:15-18:30   15:15-18:15   1	ZUMBA 13:45-14:30 市川 みさ子		ジャズ 13:30-14:30 MAHMI		津田 幸子	 	
14:00	ダンス基礎 クラス		<b>定員 28名</b> レギュラー ステップ 13:45-14:45 松嶋 玲子				Free Style					M		 	14:00
44.20	13:45-14:30 三嶋 喜美代						偶数月:JAZZ 奇数					ゆがみ修正		 	14:30
14:30							月:HIPHOP 14:00-15:00					ヨガ 14:00-15:00	ZUMBA		14.30
15:00	有料 1000円						MiHaelu				レギュラーエアロ 14:45-15:30 黒部 美砂子	NOE	14:15-15:15 工藤 哲也 ピラティス 14:45-15:3位 SACHIKO	¥5∓27	15:00
	バレエポワントクラス (プレ・基礎初級) 14:45-15:45 Shimmy		$\triangleright$	00					有料 1100円					14:45-15:30	
15:30			やさしいバレエ (バー) 15:00-16:00 土居 葉子						バレエ バリエーション 15:15-16:15 土居 葉子	WE 成版 15:				SACHINO	15:30
 							<b></b>				WEB 14名 店頭 14名 ステップ2 15:45-16:45 黒部 美砂子	リラックス陰陽ヨガ 15:20-16:20		M	
16:00		フリータイム					Cheer Dance リトルクラス 16:15-17:05 <b>有料スク</b> ー Trains Cheer Dance					NOE		ゆるヨガ 15:45-16:45 SACHIKO	16:00
16:30	ピックルボール 16:00~17:30	13:30-18:45	やさしいバレエ (センター)	フリータイム									ビックルボール 16:00~17:30		16:30
			16:10-16:40 土居 葉子	14:00-18:45		フリータイム 14:30-18:45									
17:00															17:00
 			ピックルボール 17:00~18:30		有料スクール avex Dance Master HIP-HOPキッズ 17:30-18:30				有料スクール avex Dance Master K-POPキッズ 17:30-18:30	フリータイム 15:30-18:45	ZUMBA 17:00-18:00				
17:30														 	17:30
18:00											熊倉 香織		<b> </b>	<b> </b>	18:00
10:00															10:00
18:30							有料スクー				定員 27名		<u> </u>		18:30
 							Trains Cheer Dance	Y			ラディカルパワー 18:15-19:15				
19:00						 	ジュニアクラス 18:25-19:25	セルフ整体 ヨガ	定員 28名		津田幸子				19:00
10:20			ラテンジャズ	M	18 mg m c	ļ	10.23-19.25	18:45-19:45 鶴岡 章					<b> </b>	<u></u>	10:30
19:30	中級エアロ 19:10-20:10	ピラティス	19:00-20:00 向井 志保	陰3ガ	ピックルボール 19:00~20:00	<u> </u>		터비 무	レギュラーステップ 19:10-19:55	L	腹筋シェイプ	フリータイム 17:00-22:00	<b></b>	<u> </u>	19:30
20:00	村田 きよみ	19:15-20:15 西野 理映子	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	19:15-20:15 NOE		l	<b>V</b>		松嶋 玲子		19:30-20:00 津田 幸子	22.30	<b></b>		20:00
							ZUMBA 19:40-20:40	ピラティス			<b>ホ</b> * クシンク*		20.00	CLOSE	
20:30		骨盤	ラテンダンス 20:15-21:00 向井 志保	1:00	ラディカルパワー 20:30-21:30 津田 幸子		池森 綾	20:00-20:45 SACHIKO	レギュラーエアロ 20:10-21:00 松嶋 玲子		& ストレッチホ°ール 【登録制】 GGX 20:15-			, <u>-</u>	20:30
		▼ 育盛 コンディショニング 20:25-21:10 村田 きよみ				ļ							【スタジオ利月・スタジオレッスン	は開始10分	
21:00	ピックルボール 20:30~22:00		四开 心味										以降の入場、また途中退室は お控え下さい。 ・マグマスタジオはレッスン開始 以降の入場はご遠慮下さい。		21:00
21:30						l									21:30
						}	20:55~22:00	SACHIKO			<b> </b>		・スタジオ内へは 分前より入室可	レッスン開始10	
22:00					腹筋シェイプ 21:40-22:10								・マグマスタシオ、 必ず水分補給、	多加の際は	22:00
					津田 幸子									1	
ļ	23:00	CLOSE	23:00	CLOSE_	23:00	CLOSE	23:00	CLOSE	23:00	CLOSE	23:00	CLOSE			
	a diametric a la co	S 1 2 1	10 to to 00 60	5 mlm #1 6 mm 1	トームページ	S hohe was then robe ==	T 24%60	7/.	<b>▲</b> ュール及び‡	0 W # / + <del>*</del>	T. 1-4-7-19	A 18+11+-	LOT 24	<b>→</b>	

祝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。 注)マグマスタジオは35~38℃になります。

加湿あり

アクティブ ダンス コンディショニング・調整 ヨガ