

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>明日の元気 未来への健康情報はこちら</p> </div> <div> <p>WEB版スケジュールはこちら</p> </div> </div>													7:00	
7:30														7:30	
8:00														8:00	
8:30														8:30	
9:00														9:00	
9:30															
10:00				WEB 12名 店頭 11名										エンジョイヨガ 9:45-10:45 イモト	10:00
10:30	すらっとBody ストレッチ 10:00-11:00 上野 さぎり	ボディバランス9.5 10:00-11:00 MIKA	RITMOS 10:10-11:10 岩田 香織	ビューティ ピラティス 10:00-10:45 YUKIKO	DANCE FIT 10:00-11:00 SAYO	ボディメイクヨガ 10:00-11:00 YUKO	ビギナーエアロ 10:00-10:50 桶屋 美千子		RITMOS 10:00-11:00 三嶋 喜美代	すらっとヨーガ 10:30-11:00 NOE	協栄シェイプ ホクシング 10:00-10:45 工藤 哲也		RITMOS 10:00-11:00 週替わり		10:30
11:00				WEB 12名 店頭 11名									WEB 12名 店頭 11名		11:00
11:30	定員 28名			骨盤底筋ヨガ 11:00-12:00 YUKIKO	Figure8 11:15-12:15 SAYO	姿勢改善 ピラティス 11:15-12:00 YUKO	奇数週(1・3・5) ステップ&ストレッチ 偶数週(2・4) ダンスエアロ ※定員28名 11:05-12:05	ほぐしストレッチ 11:05-12:15 延本 裕子	ソフトヨーガ 11:15-12:15 笠原 直美	ホットヨーガ 11:15-12:15 NOE	K-1FITFIGHT 11:00-12:00 工藤 哲也	ピラティス 11:00-12:00 YUKIKO	週替わりレッスン 11:15-12:00		11:30
12:00	ビギナーステップ 11:15-12:00 上野 さぎり		オリジナルダンス 11:25-12:10 岩田 香織												12:00
12:30	協栄シェイプ ホクシング& コンディショニング 12:20-13:20 工藤 哲也	ホットヨーガ 12:20-13:20 渡邊 敬子					整理券レッスン					定員 27名			12:30
13:00		スロー タヒチアン ダンス 12:45-13:30 AI	呼吸&フローヨガ 12:25-13:25 塩見 祐也	フラダンス 12:30-13:30 羽島 里砂	ボディ メンテナンス 12:30-13:30 広瀬 美智子	オリジナルダンス (初級) 12:25-12:55 (中級) 13:05-13:45 いづみ ※初級のみ参加 中級からの参加も可	体幹トレーニング &ストレッチ 12:25-13:15 延本 裕子	レギュラーエアロ 12:30-13:30 村田 きよみ	陰ヨガ 12:30-13:30 Miyuki		やさしいバレエ 12:15-13:15 Shimmy				13:00
13:30														定員 27名	13:30
14:00	ダンス基礎 クラス 13:45-14:30 三嶋 喜美代		定員 28名	レギュラー ステップ 13:45-14:45 松嶋 玲子	ソフトヨーガ 13:45-14:45 笠原 直美		Free Style 偶数月:JAZZ 奇数 月:HIPHOP 14:00-15:00 MiHaelu	ピラティス 13:50-14:50 西野 理映子	ZUMBA 13:45-14:30 市川 みさ子		ジャズ 13:30-14:30 MAHMI		ゆがみ修正 ヨガ 14:00-15:00 NOE		14:00
14:30															14:30
15:00	有料 1000円														15:00
15:30	ハレポワントクラス (フレ・基礎初級) 14:45-15:45 Shimmy		やさしいバレエ (パー) 15:00-16:00 土居 葉子		ジャズダンス 15:10-16:10 西野 理映子				有料 1100円	バレエ パリエーション 15:15-16:15 土居 葉子	レギュラーエアロ 14:45-15:30 黒部 美砂子			ピラティス 14:45-15:30 SACHIKO	15:30
16:00												WEB 14名 店頭 14名	リラックス陰陽ヨガ 15:20-16:20 NOE		16:00
16:30		フリータイム 13:30-18:45		やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子	フリータイム 14:00-18:45		有料スクール Trains Cheer Dance リトルクラス 16:15-17:05	フリータイム 15:15-18:30				ステップ2 15:45-16:45 黒部 美砂子		ゆるヨガ 15:45-16:45 SACHIKO	16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00			ピクブルボール 17:00~18:30				有料スクール Trains Cheer Dance キッズクラス 17:15-18:15	フリータイム 15:30-18:45		有料スクール avex Dance Master K-POPキッズ 17:30-18:30					18:00
18:30															18:30
19:00							有料スクール Trains Cheer Dance ジュニアクラス 18:25-19:25								19:00
19:30	中級エアロ 19:10-20:10 村田 きよみ		ラテンジャズ 19:00-20:00 向井 志保		ピクブルボール 19:00~20:00										19:30
20:00		ピラティス 19:15-20:15 西野 理映子		陰ヨガ 19:15-20:15 NOE											20:00
20:30															20:30
21:00		骨盤 コンディショニング 20:25-21:10 村田 きよみ	ラテンダンス 20:15-21:00 向井 志保	ホットヨーガ 20:30-21:30 梅田	ラディカルパワー 20:30-21:30 津田 幸子										21:00
21:30	ピクブルボール 20:30~22:00														21:30
22:00															22:00
23:00	CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		

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。 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。
<http://www.goldsgym.jp> 注) マグマスタジオは35~38℃になります。