

	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</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		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 coRyoko		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		11:30						
12:00															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													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 いづみ	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 27名	14:00						
14:30				定員 28名										パワーカーディオ 13:00-14:00 津田 幸子	14:30						
15:00	有料 1000円			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									ジャズ 13:30-14:30 MAHMI	ゆがみ修正 ヨガ 14:00-15:00 NOE	ZUMBA 14:15-15:15 工藤 哲也	ピラティス 14:45-15:30 SACHIKO	15:00			
15:30	ハイレボフロントクラス (フル・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									レギュラーエアロ 14:45-15:30 黒部 美砂子		有料 1100円	バレエ パリエーション 15:15-16:15 土居 葉子	WEB 14名 店頭 14名	リラックス陰陽ヨガ 15:20-16:20 NOE		15:30
16:00																				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															16:30	
17:00	ピククルボール 16:00~17:30																			17:00	
17:30																				17:30	
18:00				ピククルボール 17:00~18:30																18:00	
18:30																				18:30	
19:00																				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																19:30	
20:00				ピラティス 19:15-20:15 西野 理映子																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	ピククルボール 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。 <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。

アクティブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

加温あり