

	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															7:00
7:30															7:30
8:00															8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00				WEB 11名 店員 10名 ビューティ ピラティス 10:00-10:45 YUKIKO										エンジョイヨガ 9:45-10:45 イモト	10:00
10:30	すちゅとBody ストレッチ 10:00-11:00 上野 さきり	ボディバランス 9.5 10:00-11:00 MIKA	RITMOS 10:10-11:10 岩田 香織		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	すちゅとヨガ 10:30-11:00 NOE	協栄シェイプ ボクシング 10:00-10:45 工藤 哲也		RITMOS 10:00-11:00 coRyoko		10:30
11:00				WEB 11名 店員 10名 骨盤底筋ガ 11:00-12:00 YUKIKO								WEB 11名 店員 10名			11:00
11:30	定員 28名 ビギナースタップ 11:15-12:00 上野 さきり		オリジナルダンス 11:25-12:10 岩田 香織		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	ソフトヨガ 11:15-12:15 笠原 直美	ホットヨガ 11:15-12:15 NOE	K-FITFIGHT 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 ボクシング& コンディショニング 12:20-13:20 工藤 哲也	ホットヨガ 12:20-13:20 渡邊 敬子									定員 27名				12:30
13:00		スロー 外チアダン 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 羽鳥 里紗	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Vレエ 12:15-13:15 Shimmy		定員 27名 パワーカーディオ 13:00-14:00 津田 幸子		13:00
13:30													定員 27名 パワーカーディオ 13:00-14:00 津田 幸子		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				14:00
14:30												ゆがみ修正 ヨガ 14:00-15:00 NOE			14:30
15:00	有料 1000円 バレエポイントクラス (プレ・基礎初級) 14:45-15:45 Shimmy											レギュラーエアロ 14:45-15:30 黒部 美砂子	ZUMBA 14:15-15:15 工藤 哲也	ピラティス 14:45-15:30 SACHIKO	15:00
15:30			やさしいVレエ (バー) 15:00-16:00 土居 葉子		ジャズダンス 15:10-16:10 西野 理映子							WEB 14名 店員 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 NOE		15:30
16:00		フリータイム 13:30-18:45													16:00
16:30			やさしいV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 Trains Cheer Dance リトルクラス 16:15-17:05								16:30
17:00	ピックルボール 16:00～ 17:30							フリータイム 15:15-18:30							17:00
17:30							有料スクー Trains Cheer Dance キッズクラス 17:15-18:15								17:30
18:00			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						18:00
18:30											定員 27名 ラディカルパワー 18:15-19:15 津田 幸子				18:30
19:00							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	ピラティス 19:15-20:15 西野 理映子	ランゲージ 19:00-20:00 向井 志保	陰ヨガ 19:15-20:15 NOE	ピックルボール 19:00～ 20:00			セルフ整体 ヨガ 18:45-19:45 鶴岡 章	レギュラーステップ 19:10-19:55 松嶋 玲子		腕筋シェイプ 19:30-20:00 津田 幸子		フリータイム 17:00-22:00		19:30
20:00															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	ランゲージ 20:15-21:00 向井 志保	ホットヨガ 20:30-21:30 梅田	ラディカルパワー 20:30-21:30 津田 幸子		ZUMBA 19:40-20:40 池森 綾	ピラティス 20:00-20:45 SACHIKO	レギュラーエアロ 20:10-21:00 松嶋 玲子	ふ*ダンス* & ストレッチ*ール 【登録制】 GGX 20:15-21:15			【スタジオ利用上の注意】 ・スタジオレッスンは開始10分 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。 ・スタジオ内へはレッスン開始 10分前より入室可能となりま す。 ・マグマスタジオご参加の際は	21:00
21:30	ピックルボール 20:30～ 22:00														21:30
22:00															22:00
22:30															22:30
23:00															23:00
23:30															23:30
24:00															24:00
24:30															24:30
25:00															25:00
25:30															25:30
26:00															26:00
26:30															26:30
27:00															27:00
27:30															27:30
28:00															28:00
28:30															28:30
29:00															29:00
29:30															29:30
30:00															30:00
30:30															30:30
31:00															31:00
31:30															31:30
32:00															32:00
32:30															32:30
33:00															33:00
33:30															33:30
34:00															34:00
34:30															34:30
35:00															35:00
35:30															35:30
36:00															36:00
36:30															36:30
37:00															37:00
37:30															37:30
38:00															38:00
38:30															38:30
39:00															39:00
39:30															39:30
40:00															40:00
40:30															40:30
41:00															41:00
41:30															41:30
42:00															42:00
42:30															42:30
43:00															43:00
43:30															43:30
44:00															44:00
44:30															44:30
45:00															45:00
45:30															45:30
46:00															46:00
46:30															46:30
47:00															47:00
47:30															47:30
48:00															48:00
48:30															48:30
49:00															49:00
49:30															49:30
50:00															50:00
50:30															50:30
51:00															51:00
51:30															51:30
52:00															52:00
52:30															52:30
53:00															53:00
53:30															53:30
54:00															54:00
54:30															54:30
55:00															55:00
55:30															55:30
56:00															56:00
56:30															56:30
57:00															57:00
57:30															57:30
58:00															58:00
58:30															58:30
59:00															59:00
59:30															59:30
60:00															60:00
60:30															60:30
61:00															61:00
61:30															61:30
62:00															62:00
62:30															62:30
63:00															63:00
63:30															63:30
64:00															64:00
64:30															64:30
65:00															65:00
65:30															65:30
66:00															66:00
66:30															66:30
67:00															67:00
67:30															67:30
68:00															

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

加湿あり