GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 栗東滋賀 2026年8月

【明日の元気　未来の健康！】
詳しくはこちら ➡

	月（MON）		火（TUE）		水（WED）		木（THU）		金（FRI）		土（SAT）		日（SUN）	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
7:00	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN	
10:00	ビギナージョグ＆筋コン 10:15-11:15 東　洋介	骨盤調整ヨガ 10:15-11:00 河野　富久子	オリジナルエアロ 10:45-11:30 東山　紗衣子		シンプルエアロ＆筋コン 10:30-11:15 犬井　紀子		ビギナージョグ 10:15-11:00 犬山　富恵		ヨガ 10:10-11:10 河野　富久子		ビギナージョグ＆筋コン 10:30-11:30 小林　基		ビギナーエアロ 10:30-11:15 今堀　加奈子	
11:00	ヨガ 11:30-12:30 河野　富久子		定員 27名 オリジナルステップ 11:45-12:45 東山　紗衣子	STREET JAZZ 11:45-12:45 TAKAKO	ビギナーエアロ＆ストレッチ 11:30-12:30 田中　陽子	やさしいヨガ 11:30-12:30 PIRO	初中級エアロ 11:15-12:00 東山　紗衣子	ヨガ 11:15-12:00 KANA	ビギナーウォーク 11:25-12:10 松本　三智江	定員 20名 バレエ(基礎) 11:50-12:50 田川　宜美	リトモス 11:45-12:45 鈴木　真弥	自動整体 11:45-12:45 小林　基	ボクシングサーキット 11:30-12:30 今堀　加奈子	
13:00	リトモス 13:45-14:45 鈴木　真弥	ピラティス 13:40-14:40 浅貝　一馬	SALSATION® 13:00-14:00 KIRIKO	ハタヨガ 13:00-14:00 PIRO	ファットバーン 12:45-13:45 松本　三智江	ピラティス 12:45-13:30 松井　唯子	定員 27名 オリジナルステップ 12:15-13:15 福嶋　顕	ハタヨガ 13:30-14:30 安井　香理	マーシャルリズム 12:25-13:10 植田　侑樹	バレエ(センター) 13:00-13:40 田川　宜美	ファットバーン 13:00-14:00 犬山　富恵	ヨガフロー 13:00-14:00 内藤　英実		
14:00			定員 27名 ビギナーステップ 14:15-15:00 犬井　紀子	基礎　JAZZ 14:15-15:15 KANA	ZUMBA 14:00-15:00 米田　晴香	定員 20名 バレエ 13:45-14:45 松井　唯子			ミドルエアロ 13:25-14:10 犬山　富恵				週替りレッスン① 14:00-15:00 内容は下記の表をご覧ください	
15:00	定員 27名 オリジナルステップ 15:00-16:00 浅貝　一馬		Street Dance〔HOUSE〕 15:30-16:30 PIRO	GGX ShapeExpress 15:30-16:00 スタッフ			ヨガ 14:45-15:45 安井　香理	GGX ShapeExpress 14:45-15:30 スタッフ	定員 27名 オリジナルステップ 14:25-15:25 松本　莉奈	キッズスクール キッズバレエ 就学前 15:15-16:15 松井　唯子	ZUMBA 14:15-15:15 米田　晴香	ビギナーウォーク 14:15-15:00 犬井　紀子	キッズスクール	
16:00									オリジナルエアロ 15:40-16:40 松本　莉奈			GGX 15:15-15:45 スタッフ	週替りレッスン② 15:15-16:15 内容は下記の表をご覧ください	キッズスクール キッズダンス 5歳～小学2年 15:00-16:00 KAITO
17:00						キッズスクール キッズバレエ 小学生 16:30-17:30 松井　唯子		キッズスクール キッズダンス 5歳～小学2年 16:30-17:30 KANA	キッズスクール	キッズスクール キッズバレエ 小学生 16:30-17:30 松井　唯子	ピックルボール 16:15-16:45 スタッフ			キッズスクール キッズダンス 小学3年～ 16:00-17:00 KAITO
18:00								キッズスクール キッズダンス 小学3年～ 17:30-18:30 KANA	レイクスチアスクール 17:15-18:25		マーシャルリズム 18:00-18:30 植田　侑樹			
19:00			ヨガ 19:00-20:00 PIRO		定員 27名 ミドルステップ 19:15-20:00 四方　秀弥	キッズスクール ジュニアバレエ 18:15-19:45 松井　唯子	CLUB JAZZ エキスパート 19:10-20:10 TAKAKO		キッズスクール レイクスチアスクール 18:40-19:50	シンプルエアロ 19:15-20:00 辻　千枝	マーシャルミット 18:40-19:10 植田　侑樹			
20:00	身体リセットヨガ 19:15-20:00 佐川　友唯	GGX ShapeExpress 19:30-20:00 スタッフ											20:00 CLOSE	
21:00	ヨガフロー 20:15-21:15 佐川　友唯		ZUMBA 20:15-21:00 MIKI-T	美ストレッチ 20:15-21:15 吉村　眞由美	ボクシングサーキット 20:15-21:15 四方　秀弥		SALSATION® 20:20-21:20 KIRIKO	Street Dance 20:20-21:20 KANA	ボクシングサーキット 20:15-21:15 辻　千枝	ヨガフロー 20:15-21:15 EMIKO				
22:00			Street Dance 21:10-22:00 MIKI-T											
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		週替りのステップ系クラスは定員 27名 となります	

週替りレッスン

	①14:00-15:00	②15:15-16:15
2日	リトモス	バレトン
	鈴木　真弥	
9日	オリジナルステップ	オリジナルエアロ
	浅貝　一馬	
16日	Street Dance	ヨガ
	PIRO	
23日	ミドルステップ	初中級エアロ&ストレッチ
	田中　陽子	
30日	特別イベント　詳細は別途掲示 参加にはご予約が必要となります	

アクティブ　ダンス　コンディショニング・調整　ヨガ　有料スクール