

# STUDIO SCHEDULE

宝塚兵庫 5月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
7:00	7:00 OPEN (第2月曜日は休館日)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00
8:00			📌 モーニングストレッチ 8:00-8:30 米倉 久史		📌 モーニングヨガ 8:00-9:00 KYOKO (長期代行)			8:00
9:00	📌 有料レッスン マルチステップ 9:00-9:50 新城 めぐみ 第1、3月曜日 開催		📌 オリジナルエアロ 8:40-9:25 米倉 久史	K-pop 9:00-10:00 Lye	📌 GGX新コアフィットネス 9:15-9:45 STAFF			9:00
10:00	📌 オリジナルステップ初中級 10:00-11:00 新城 めぐみ	📌 バレエ基礎 10:00-11:00 中田 みなみ	📌 SALSATION® 10:00-11:00 Yukiko		📌 やさしいYOGA 10:00-11:00 中野 陽子	📌 やさしいYOGA 10:00-11:00 KYOKO	📌 YOGA 9:30-10:30 Miyu	10:00
11:00				📌 LATIN 10:45-11:45 WILSON			📌 バレエ基礎 10:45-11:45 吉岡 祐弥	11:00
12:00	📌 YOGA 11:15-12:15 上田 茂光	📌 姿勢改善ピラティス 11:15-12:15 穂田 裕子	📌 デトックスYOGA 11:15-12:15 中野 陽子		📌 バレエ基礎 11:15-12:15 細川 友里	📌 ビギナーエアロ45 11:15-12:00 西田 香		12:00
13:00	📌 ZUMBA 12:30-13:30 勝連 智美	📌 JAZZDANCE 12:30-13:30 秋長 知美	📌 サンバ 12:30-13:30 オウエイワ紀子	JAZZDANCE 12:00-13:00 秋長 知美	📌 LATIN 12:30-13:30 WILSON	📌 オリジナルエアロ中級50 12:10-13:00 西田 香	📌 StreetDance 12:00-13:00 福留 篤広	13:00
14:00	📌 フラダンス初級 13:45-14:45 千田 知子	📌 ZUMBA 13:45-14:45 Nachi	📌 ピラティス 13:45-14:45 穂田 裕子	📌 オリジナルエアロ中級 13:15-14:00 松本 晃	📌 ヨガ 13:45-14:45 Natsuko (長期代行)	📌 SALSATION® 13:15-14:00 MOMO	📌 YOGA 13:15-14:15 KYOKO	14:00
15:00	📌 GGXコアトレ45 15:00-15:45 STAFF	📌 ピラティス 15:00-16:00 Lye	📌 GGX代謝アップトレーニング 15:00-15:30 STAFF	📌 オリジナルステップ中級 14:15-15:15 松本 晃		📌 フラダンス 14:15-15:15 千田 知子		15:00
16:00				📌 ボディコンディショニング 15:25-16:20 林 星美	📌 ZUMBA 15:00-16:00 勝連 智美	📌 JAZZDANCE 15:30-16:30 Lye	📌 週替わりレッスン 14:30-16:30 内容は別紙にてご案内 (前月の第2日曜日に発表) ※前後する場合がございます	16:00
17:00			📌 【通常レッスン】 LATINATION® 16:30-17:30 ANA 第3,4,5週目 開催	📌 バレエ 16:30-17:15 中田 みなみ 第1、2週目 開催	📌 有料スクール 新極真カラテスクール ミックスクラス 17:15-18:30 (キッズ4歳〜一般) 中学生以上参加可能	📌 ピラティス 16:45-17:45 Lye	📌 マーシャル&ミット 16:45-17:30 HIRO	17:00
18:00		📌 YOGA 18:00-18:45 木下 ひとみ		📌 有料レッスン バレエ 17:30-18:30 中田 みなみ 第1、2週目 開催				18:00
19:00	📌 レゲエヨガ 18:45-19:45 KYOKO HCJ	📌 バレエ基礎 19:00-20:00 吉岡 祐弥	📌 HOUSE (ストリートダンス) 19:00-20:00 小島 広樹	📌 ボディシェイプ 19:00-20:00 足立 真理	📌 オリジナルステップ 19:00-20:00 三宮 慶祐	📌 ボーリングアカデミー 18:00-19:00 井上 浩 第1,3,5週目  ↑※イベント開催等に伴い、 急遽休講となる場合がございます。 予めご了承ください。		19:00
20:00								20:00
21:00	📌 K-POP 20:00-21:00 Mackey	📌 Street Dance 20:15-21:15 BOO	📌 カキラ 20:15-21:15 森 智子	📌 YOGA 20:15-21:15 上田 茂光	📌 マーシャル&ミット 20:15-21:00 HIRO			21:00
22:00	<p>① 📌 マークのレッスンはWEB予約対象、店頭予約はフロントにて受付です。 WEB15名：フロント15名</p> <p>② 整列マークがついているレッスンのスタジオ入室はインストラクターが誘導致します。</p> <p>③ 📌 マーク、整列マークのレッスンは前のレッスン開始後から整列可能です。</p> <p>④ レッスン開始から30分以上空きがあるレッスンに関しては15分前から入室可能です。</p>						21:00 CLOSE	22:00
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		23:00
							ゴールドジム宝塚兵庫 0797-74-6161	

祝祭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。