



STUDIO SCHEDULE

東陽町スーパーセンター 2019年6月スケジュール

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.

休館日: 6月10日(月)

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)	
	6階STUDIO	3階YogaSTUDIO	6階STUDIO	3階YogaSTUDIO	6階STUDIO	3階YogaSTUDIO	6階STUDIO	3階YogaSTUDIO	6階STUDIO	3階YogaSTUDIO	6階STUDIO	3階YogaSTUDIO	6階STUDIO	3階YogaSTUDIO
7:00														
7:30														
8:00				ハタヨガ 7:30-8:30 松山 歩 <small>初めて大歓迎! 朝ヨガの爽快感を お届けします。</small>										9:00 OPEN
8:30														
9:00														
9:30														
10:00														
10:30	足裏機能改善 10:20-10:50 小崎 幸恵		おはようエアロ 10:15-11:00 島山 和江		ちょこっと筋トレ 10:30-11:00 吉田 馨一	6F終了後移動して 参加できます。	GGX VIPR 10:10-10:35 坂本真嗣		おはようリズム 10:15-11:00 ETSUKO		ベーシックステップ 10:00-10:30 中野 智恵			
11:00		フローヨガ 10:30-11:30 森川 亜弓			転倒予防/足・腰 11:15-12:00 吉田 馨一	6F終了後移動して 参加できます。	エアロシェイプ 10:45-11:45 宮沢 美登里		おはよう体操 10:45-11:30 関 菜穂		オリジナルエアロ 初中級 10:45-11:45 中野 智恵	沖ヨガ 10:30-11:30 今村 彩子	ビート&キックス 10:45-11:45 平瀬 明治	ビギナー パワーヨガ 10:30-11:30 宮野 香織
11:30	おはようエアロ 11:00-11:50 小崎 幸恵			マットピラティス 11:15-12:15 島山 和江		ビギナーヨガ 11:10-12:10 金子 恵子								
12:00		プール			3F終了後移動して 参加できます。	6F終了後移動して 参加できます。						プール		
12:30	ボディ コンディショニング 12:00-12:50 小崎 幸恵	アクアピクス 12:00-12:45 中田 恵美子		プール	初中級エアロ 12:15-13:05 竹内 愛		シアターJAZZ 12:00-13:00 瀬沼 真幸					アクアピクス 12:10-12:55 井出 直樹	シェイプアップ エアロ 12:00-12:45 平瀬 明治	
13:00	プール終了後移動 して参加できます!	プール	全身らくらく体操 12:30-13:15 AKEMI	泳法レッスン 12:40-13:25 廣田 朋子	3F終了後移動して 参加できます。	リフレッシュヨガ 12:25-13:25 北田 由紀子						プール		
13:30	ランニングエアロ 13:00-14:00 渡部 りか			プール										
13:30	きれいに身体を 動かせるように なりますよ!	ゆったり 健康ヨガ 13:15-14:15 佐藤 里江子			ZUMBA® 13:25-14:10 HIRONO		NEW							
14:00							GGX VIPR 13:30-14:00 GGスタッフ							
14:30	GGX VIPR 14:30-15:00 林田 マチス晃治		ZUMBA GOLD 14:20-14:50 AKEMI											
15:00					Strongby ZUMBA 14:30-15:30 HIRONO									
15:30			ZUMBA® 15:00-15:45 AKEMI				ウオームアップ ストレッチ 14:30-15:00 宮嶋 文弥子							
16:00	ジャイロ キネシス 15:20-16:20 清川美穂													
16:30														
17:00	有料スクール													
17:30	キッズスクール テアリーディング (年中~小1) 16:40-17:30													
18:00	キッズスクール テアリーディング (小2~小6) 17:30-18:30													
18:30														
19:00														
19:30	ウオームアップEX 19:00-19:30 吉田 馨一		ビギナーエアロ 19:00-19:30 佐々木 清子 <small>とても動きやすい エアロです!</small>		DiscoWorld 19:00-19:45 ミドリ		ZUMBA® 19:00-19:45 ミドリ							
20:00	ボディメイク 19:45-20:30 吉田 馨一	ゆったりストレッチ 19:15-20:15 石田 沙瑛子		身体の面い方向け ヨガ&ストレッチ 19:10-20:10 新 かほり		エンジー-フローヨガ 19:30-20:30 吉田 裕子		ヨガ 19:30-20:30 関 菜穂						
20:30		時間変更												
21:00		GGX ラクラク腹筋 20:40-21:10 GGスタッフ	ZUMBA® 20:30-21:15 新 かほり	シェイプアップ ヨガ 20:30-21:30 加地 史佳		ピラティス 20:50-21:35 鈴木 優子 <small>本気で体幹を 鍛えたい方に!</small>		トレーニング前後の 有酸素運動に! ビギナーステップ 21:15-21:45 柳田 幸久						
21:30	バレエ 20:45-21:45 石田 沙瑛子				ポルポラ& ダンサー ストレッチ 20:45-21:45 松本 知沙美			フロアヨガ 20:45-21:45 関 菜穂						
22:00														
22:30														
23:00														
23:30	23:00 CLOSED		23:00 CLOSED		23:00 CLOSED		23:00 CLOSED		23:00 CLOSED		23:00 CLOSED			
0:00														

東陽町スーパーセンター
03-6660-2323
営業時間のお知らせ
月曜~土曜・祝日
7:00~23:00
日曜
9:00~20:00
第2月曜 休館

* スケジュールは、変更する場合がございますので予めご了承下さい。 * 代行情報及び祝日の日のスケジュールは、館内告知・web情報をご覧ください。

* GGXはゴールドジムスタッフが担当いたします。

初心者でも安心してご参加頂けます 有料スクール このマークのみ有料クラスになります

アクティブ系 筋コン系 ヨガリラックス ダンス系 有料スクール

GOLD'S GYM公式ウェブサイト
http://www.goldsgym.jp
NTTdocomo Iモード対応サイト
http://www.goldsgym.jp/i/