

| | 月 (MON) | | 火 (TUE) | | 水 (WED) | | 木 (THU) | | 金 (FRI) | | 土 (SAT) | | 日 (SUN) | | |
|-------|--|------------------------------------|---|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--|---|--|-------------------------|--|-------|
| | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | |
| | 7:00~23:30 | | 7:00~23:30 | | 7:00~23:30 | | 7:00~23:30 | | 7:00~23:30 | | 7:00~23:30 | | 9:00~21:00 | | |
| 7:00 | | | | | | | | | | | | | | | 7:00 |
| 7:30 | | | | | | | | | | | | | | | 7:30 |
| 8:00 | | | | | | | | | | | | | | | 8:00 |
| 8:30 | | 10:00~ | | 10:00~ | | 10:00~ | | 10:00~ | | 10:00~ | | 10:00~ | | 10:00~ | 8:30 |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | GGXラジオ体操 10:10-10:30 スタッフ | | GGXラジオ体操 10:10-10:30 スタッフ | | GGXラジオ体操 10:10-10:30 スタッフ | 有料スクール | GGXラジオ体操 10:10-10:30 スタッフ | | GGXラジオ体操 10:10-10:30 スタッフ | 有料スクール | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | | ショートウォーキング 10:30-10:45 | | アクア ベビークラス 10:15-11:00 | | 水中ストレッチウォーキング 10:30-11:00 蓋坂 | | アクア ベビークラス 10:15-11:00 | | | | | 11:00 |
| 11:30 | ヨガ 11:00-11:45 橋口 | 水中ストレッチウォーキング 11:15-11:45 蓋坂 | ヨガ 11:00-11:45 山口(孝) | 有料スクール | エアロピクス初級 11:00-11:45 安楽 | 円陣ハレー 11:15-11:45 蓋坂 | ヨガ 10:45-11:30 山本 | 初めてスイミング 11:15-11:45 蓋坂 | 5く5ステップ 11:00-11:45 安楽 | 水中ストレッチウォーキング 11:15-11:45 蓋坂 | LES MILLS SHYBAM 10:15-11:00 yoshie | ジュニア スイミングスクール 9:15-11:30 | ヨガ 10:30-11:15 橋口 | | 11:30 |
| 12:00 | | 初級背泳ぎ 12:00-12:30 蓋坂 | ヨガ 12:00-12:45 瀬砂 | 水中ハレーボール 12:10-12:40 蓋坂 | | 初級クロール 12:00-12:30 蓋坂 | フラダンス 12:00-12:45 井上 | 初級平泳ぎ 12:00-12:30 蓋坂 | | マスターズキック 12:00-12:30 蓋坂 | LES MILLS BODYPUMP テック+30 11:30-12:15 浪花 | アクアピクス 11:35-12:05 マスターズキック 12:10-12:30 浅野 | | | 12:00 |
| 12:30 | LES MILLS BODYJAM 12:15-13:00 yoshie | | | | ピラティス 12:15-13:00 川野 | | | | | | | | 有料スクール | LES MILLS BODYCOMBAT 11:45-12:30 チャキーラ | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | アクアピクス 13:15-13:45 岡本 | 時間変更 | | アクアピクス 13:00-13:30 安楽 | | | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | エアロピクス初級 13:30-14:15 山口(孝) | | LES MILLS BODYCOMBAT 13:30-14:15 川原 | 有料スクール | | | ヨガ 13:30-14:15 荒川 | | ZUMBA 13:15-14:00 チャキーラ | アクアスクール 泳法コース (上級コース) ※曜日登録制 13:00-14:00 | | | | | 14:00 |
| 14:30 | New LES MILLS BODYATTACK 14:30-15:15 浪花 | | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | LES MILLS SHYBAM 14:45-15:30 yoshie | 有料スクール | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | LES MILLS BODYPUMP 19:15-20:00 日向寺 | | ZUMBA 19:15-20:00 日向寺 | | | | | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-21:00 チャキーラ | | ヨガ 20:15-21:00 入佐 | | | | | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | ZUMBA 21:15-22:00 チャキーラ | | LES MILLS BODYCOMBAT 21:15-22:00 黒木 | | | | | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | 22:30 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | 23:00 |
| 23:30 | | ~23:00 | | ~23:00 | | | | | | | | | | | 23:30 |
| 0:00 | | | | | | | | | | | | | | | 0:00 |

23:30 CLOSED



GOLD'S GYM 公式WEBサイト
http://www.goldsgym.jp

21:00 CLOSED

アクティブ系ダンス系 コンディショニング系 リラクゼーション系 初初心者向けレッスンです。 【注意事項】 レッスン開始後10分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮頂く場合があります。 代行情報及び祝日スケジュールは、館内告知Webにてご確認ください。 ・スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承下さい。