

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)	
7:00	7:00 OPEN							7:00
7:30								7:30
8:00								8:00
8:30		ヨガ 8:00-9:00 シルビア ポンフィン	瞑想を取り入れる ヴィンヤサフローヨガを ベースとしています		ヨガ 8:00-9:00 シルビア ポンフィン	瞑想を取り入れる ヴィンヤサフローヨガを ベースとしています		8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00	ストレッチ GGTトレーナー 10:45-11:15	GGX (腹筋) GGTトレーナー 10:30-11:00	背骨コンディショニング 10:30-11:30 鈴木 恵	エアロ初中級 10:00-11:00 JEFF		SALSATION (サルセッション) 10:00-11:00 小松 美樹		11:00
11:30		瞑想を取り入れる ヴィンヤサフローヨガを ベースとしています		ZUMBA 11:15-12:15 JEFF		ZUMBA 11:15-12:15 新保 絵美		11:30
12:00	RITMOS 11:30~12:30 福田 亜沙							12:00
12:30		ヨガ初級 12:15-13:00 シルビア ポンフィン			かんたん HIPHOP 11:45-12:45 CHINATSU	担当者変更 ヨガ 12:30-13:30 鈴木 恵	Group Power 13:15-14:15 GGTトレーナー	12:30
13:00	かんたん HIPHOP 13:00-14:00 CHINATSU		ANIMAL FLOW 12:30-13:30 天野 真由美					13:00
13:30		RITMOS 13:30-14:30 ゆうこ			SALSATION (サルセッション) 13:30-14:30 ゆうこ	Group Power 13:45-14:45 GGTトレーナー	Group Power 13:15-14:15 GGTトレーナー	13:30
14:00			エアロ初級 45 13:45~14:30 JEFF	からだリセット 13:45-14:45 天野 真由美				14:00
14:30	ヨガ 14:15-15:00 原田 明美						Group Power 13:45-14:45 GGTトレーナー	14:30
15:00	全身を使う ベーシックなヨガです	ZUMBA 14:45-15:45 カチア	ZUMBA 14:45-15:45 JEFF	ANIMAL FLOW 15:00-16:00 天野 真由美	キックボクシング エクササイズ 14:45-15:30 鈴木 二三枝	かんたん HIPHOP 15:00-16:00 FUJI		15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30	注意事項 ・ジムエリアへお並びいただくと危険です。遠慮ください。 ・安全上、レッスン開始10分以降の入室につきましては原則禁止となります。 ・極力途中退室はご遠慮ください。 ただし、急に気分が悪くなった場合はご退室いただいても問題ございません。						ヨガ 14:45-15:30 山村 利枝子	16:30
17:00							ストレッチ GGTトレーナー 16:15-16:45	17:00
17:30							ストレッチ GGTトレーナー 17:00-17:30	17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	GGX (腹筋) GGTトレーナー 18:30-19:00	ストレッチ GGTトレーナー 18:45-19:15	ストレッチ GGTトレーナー 18:45-19:15	瞑想を取り入れる ヴィンヤサフローヨガを ベースとしています	GGX (腹筋) GGTトレーナー 18:45-19:15			19:00
19:30	かんたん HIPHOP 19:15-20:15 小野川 直靖	Group Power 19:30~20:15 GGTトレーナー	ステップ中級 19:30-20:30 カチア		背骨コンディショニング 19:30-20:30 鈴木 恵			19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00	ヨガ 20:30-21:30 中橋 早織	ヨガ 20:30-21:30 はづき	ZUMBA 20:45-21:45 カチア	ZUMBA 20:45-21:30 小松 美樹				21:00
21:30								21:30
22:00	股関節周りの動きの改善 を目指すヨガです	立位も座位も取り入れた ベーシックなヨガです		ストレッチ GGTトレーナー 21:45-22:15	Group Power 21:30-22:15 GGTトレーナー			22:00
22:30	初心者の方も安心してご参加いただけるレッスンです 代行レッスンなどの情報はゴールドジム浜松静岡 H P または館内掲示物をご確認下さいませ。							22:30
23:00								23:00
23:30								23:30
0:00								0:00

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。

アクティブ

ダンス

リラクゼーション

コンディショニング・調整

休館日
第3月曜日

053-459-3838