



CHANGE YOUR BODY - CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE 浜松静岡 2021年5月

	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								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 GGトレーナー 10:45-11:15	GGX (腹筋) GGトレーナー 10:30-11:00	ヨガ 8:00-9:00 シルビア ボンフィン	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	エアロ初級 10:00-11:00 JEFF	ヨガ 8:00-9:00 シルビア ボンフィン	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	
11:30								
12:00	RITMOS 11:30~12:30 福田 垣沙		背骨コンディショニング 10:30-11:30 鈴木 恵		ZUMBA 11:15-12:15 JEFF		SALSATION (サルセーション) 10:00-11:00 小松 美樹	
12:30							ZUMBA 11:15-12:15 新保 絵美	
13:00							担当者変更 ヨガ 12:30-13:30 鈴木 恵	
13:30	かんたん HIPHOP 13:00-14:00 CHINATSU	ヨガ初級 12:15-13:00 シルビア ボンフィン	ANIMAL FLOW 12:30-13:30 天野 真由美		かんたん HIPHOP 11:45-12:45 CHINATSU		ヨガ 12:30-13:30 鈴木 恵	
14:00		RITMOS 13:30-14:30 ゆうこ			SALSATION (サルセーション) 13:30-14:30 ゆうこ		Group Power 13:15-14:15 GGトレーナー	
14:30	ヨガ 14:15-15:00 原田 明美						Group Power 13:45-14:45 GGトレーナー	
15:00							ヨガ 14:45-15:30 山村 利枝子	
15:30							けいらくピクス 15:45~16:30 鈴木 直美	
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	GGX (腹筋) GGトレーナー 18:30-19:00	ストレッチ GGトレーナー 18:45-19:15	ストレッチ GGトレーナー 18:45-19:15		GGX (腹筋) GGトレーナー 18:45-19:15			
19:30	かんたん HIPHOP 19:15-20:15 小野川 直靖	Group Power 19:30~20:15 GGトレーナー	ステップ中級 19:30-20:30 カチア		ヨガ 19:30-20:30 シルビア ボンフィン	背骨コンディショニング 19:30-20:30 鈴木 恵		
20:00								
20:30								
21:00	ヨガ 20:30-21:30 中橋 早穂	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		Group Power 21:30-22:15 GGトレーナー	
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								
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

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 HP または館内掲示物をご確認下さいませ。

休館日
第3月曜日

053-459-3838