

	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	アジリティエリア	スタジオ	アジリティエリア	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
	7:00 OPEN (第3月曜日は休館日)	7:00 OPEN	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:00
7:00										
8:00										
9:00										
10:00										10:00
	エアロ〈上級〉 10:00~10:45 ☆☆ 後藤	ヨガ〈上級〉 10:00~11:00 ☆ Kayoko	テクニカルエアロ (上級/デニカル) 10:30~11:15 ☆☆ 安部	有料施設体験 整体SALON YOSHITAKE STYLE 料金:30分 ¥1500(税込) ①11:00~ ②11:35~ ③12:10~ ④12:45~ 各時間限定1名	しなやか美Body (初級) 10:15~11:00 ☆ 松葉		ボディコンディショニング (中級) 10:00~10:45 ☆☆ 井口			
11:00										11:00
	ヒーリングヨガ (初心者~上級者) 11:00~12:00 ☆ ゆき	優しいステップ (初級) 11:15~12:00 ☆ yuko			ZUMBA (初級/中級) 11:15~12:00 ☆☆ Haiji		JSA (初心者~上級者) 11:00~11:45 ☆ 磯貝	DemoLesson (初級/中級) SALSATION 11:15~12:00 ☆☆ Kvosuke	テクニカルエアロ (上級/デニカル) 11:30~12:15 ☆☆ 松江	12:00
12:00										
	DemoLesson (初級/中級) SALSATION 12:15~13:00 ☆☆ Kvosuke	エアロ〈初級〉 12:15~13:00 ☆ 山元	Stretch-eze® (上級) ピラティス 12:30~13:15 ☆ ゆうこ(定員8名)		STRONG Nation™ (初級/中級) 12:15~13:00 ☆☆ RIE		Bodyサーキット (中級) 12:00~12:45 ☆☆ 上園	Style Aero (中級) 12:15~13:00 ☆☆ 森山	ZUMBA〈初級/中級〉 12:30~13:15 ☆ YUKI	13:00
13:00										
	しなやか美Body (中級) 13:15~14:00 ☆ 松葉	ピラティス〈初級/中級〉 13:15~14:15 ☆☆ 青木	整体タイ式ヨガ (中級) 13:30~14:30 ☆ 上園		ヨガ〈初級〉 13:15~14:15 ☆ MIHO		HIP HOP〈初級〉 13:00~13:45 ☆☆ Jun	ステップ〈初級/中級〉 13:15~14:00 ☆☆ 山元	エアロ〈中級〉 13:30~14:15 ☆☆ AYA	14:00
14:00										
		LesMills Program (中級) 14:30~15:00/STAFF ☆☆☆☆								
15:00										15:00
16:00										16:00
17:00										17:00
18:00										18:00
19:00										19:00
20:00										20:00
21:00										21:00
22:00										22:00
23:00										23:00
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	22:00 CLOSE	初心者でも安心して ご参加いただけます。 ゴールドジム熊本 East 096-213-3311	23:00

Style Aero とは  
-スタイルエアロ-  
ダンステイストがスパイス  
として入ったエアロピクス。  
イベントの最後の1曲を楽しむ様な  
エアロプログラムです。

第一・三週は  
BODY COMBAT  
第二・四週は  
BODY PUMP

NEW

有料スクール  
リトル&エレメンタリー  
17:30~18:30  
Honey's  
Dance Academy

有料スクール  
K-POP  
17:30~18:30  
avex dance master

有料スクール  
Hip Hop キッズ  
17:30~18:30  
avex dance master

有料スクール  
新極真空手  
17:30~19:00  
(90分)  
新極真会

BODY PUMP  
(中級)  
19:15~19:45/STAFF  
☆☆☆☆

癒しヨガ  
(初心者~上級者)  
19:00~20:00  
☆ ゆき

ボディメイクエアロ  
(初級/中級)  
20:00~20:45  
☆ yuko

BODY COMBAT  
(中級)  
20:15~20:45/STAFF  
☆☆☆☆

ヨガ〈初級〉  
21:00~22:00  
☆ Kayoko

初心者でも安心して  
ご参加いただけます。  
ゴールドジム熊本  
East  
096-213-3311