

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:00	7:00 OPEN							7:00
8:00							9:00OPEN	8:00
9:00						筋コンディショニング 9:15~9:30 GGX		9:00
10:00	筋コンディショニング 10:00~10:30 GGX	筋コンディショニング 10:00~10:15 GGX	筋コンディショニング 10:00~10:15 GGX	筋コンディショニング 10:00~10:30 GGX	はじめてヨガ 9:45~10:45 若瀬七海	骨盤エクササイズ 10:00~11:00 若瀬七海		10:00
11:00		ストレッチポール 10:20~10:35 GGX	ストレッチポール 10:20~10:35 GGX	ストレッチポール 10:40~11:00 GGX				11:00
12:00								12:00
13:00								13:00
14:00							骨盤ストレッチナビ 13:30~14:45 浜中健次	14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00	ストレッチポール 20:00~20:15 GGX	ストレッチポール 20:00~20:15 GGX			ストレッチポール 20:00~20:15 GGX			20:00
21:00	腹筋シェイプ 20:30~20:45 GGX	腹筋シェイプ 20:30~20:45 GGX			腹筋シェイプ 20:30~20:45 GGX		21:00 CLOSE	21:00
22:00							初心者でも安心して ご参加いただけます。 ゴールドジム エクスプレス町田 042-729-2221	22:00
23:00								23:00
	23:30 CLOSE							

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jp
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。