



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 大阪中之島 2019年10月～

| | 月 (MON) | 火 (TUE) | 水 (WED) | 木 (THU) | 金 (FRI) | 土 (SAT) | 日 (SUN) | |
|-------|---|---|--|---|---|--|---------------------------------------|-------|
| 7:00 | 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 |
| 7:30 | | KICK OUT 7:15-8:00 難波 久美 | 朝ヨガ 7:15-8:00 NATSU | | 朝ヨガ 7:15-8:00 NATSU | | | 7:30 |
| 8:00 | | | | | | | | 8:00 |
| 8:30 | | | | | | | | 8:30 |
| 9:00 | | | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | NEW | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | 自律神経ケアYOGA 9:45-10:45 NATSU | 自力整体 10:00-11:00 西山 利香 | はじめてバレエエクササイズ 10:00-11:00 荒木 舞 | バランス調整・ヨガ 10:00-11:00 鈴木 佑平 | ASIAN YOGA 9:45-11:00 内 麻紀子 | 陰ヨガ&アロマ 9:30-10:45 平尾 江利 | ASIAN YOGA90 9:45-11:15 内 麻紀子 | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | NEW | | | | | 11:00 |
| 11:30 | バレエ入門・基礎 11:00-12:00 小森 祐弥 | プーティーエクササイズ 11:15-12:00 田中 恵未 | KICK OUT 60 11:15-12:15 難波 久美 | W-S T E P 11:15-12:15 木下 智樹 | オリジナルステップ (初中級) 11:15-12:15 松本 晃 | LATIN 11:00-11:45 NATSUKO | ファイティングマーシャル 11:30-12:30 鎌田 記代美 | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | GG X Special 12:15-12:45 STAFF | ピラティス 12:15-13:15 田中 恵未 | ZUMBA 12:30-13:15 北村 奈智 | やさしいベリーダンス 12:30-13:30 HIMIKA | YOGA 12:30-13:30 松本 晃 | YOGA 12:00-13:00 NATSUKO | LATIN 12:45-13:45 Shell | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | STREET DANCE入門 13:00-14:00 宮森 亮輔 | GG X 13:30-14:00 STAFF | 体幹コンディショニング 13:30-14:15 濱田 大輔 | KICK OUT45 13:45-14:30 難波 久美 | STREET DANCE入門 14:00-15:00 Maa | I B-Y O G A (N.Y.バク・ヨカ) 13:25-14:10 IB-Educator | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | ZUMBA 14:15-15:00 北村 奈智 | 骨盤ヨガ 14:15-15:15 NATSU | GG X 14:30-15:15 STAFF | ボディコンシャス (ストレッチ) 14:45-15:45 棚田 徹 | | I B-CORE+ (骨盤調整) 14:15-15:00 IB-Educator | GROUP POWER60 14:00-15:00 末方 杏実 | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | 朱里バレームーブメント 15:15-16:15 朱里 | 有料スクール | Y O G A 15:30-16:45 広瀬 友紀 | | 調整体操姿勢美人 15:15-16:30 米倉 久史 | ピラティス 15:15-16:15 島田 莉沙 | 美ベリーダンスフィットネス 15:15-16:15 マリコ | 15:30 |
| 16:00 | | キッズバレエスクール 1部15:30-16:30 (3才～初心者の方) | | バレエ基礎 16:00-17:00 棚田 徹 | | | | 16:00 |
| 16:30 | | 2部16:30-17:30 (6才～) | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | 有料スクール | CLUB JAZZ 16:30-17:30 伊藤 卓家 | 陰陽ヨガ 16:30-18:00 平尾 江利 | 17:00 |
| 17:30 | | | | | キッズバレエスクール 17:00-18:15 | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | freestyleDANCE 17:45-18:45 伊藤 卓家 | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | オリジナルステップ(初級) 18:30-19:10 秋本 徳宏 | パークス 18:30-19:15 福岡 梨沙 | やさしいベリーダンス 18:20-19:20 H I M I K A | I B-Y O G A 18:50-19:35 IB-Educator | オリジナルステップ (中級) 18:45-19:45 松本 晃 | | | 19:00 |
| 19:30 | オリジナルステップ(初中級) 19:15-20:00 秋本 徳宏 | GROUP POWER60 19:30-20:30 末方 杏実 | NEW | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | メンテナンスヨガ 19:30-20:45 中野 陽子 | I B-A X I S (体幹トレーニング) 19:45-20:30 IB-Educator | | POWER YOGA 19:45-20:45 AIKA | | 20:00 |
| 20:30 | I B-Y O G A (N.Y.バク・ヨカ+骨格修正) 20:15-21:30 IB-Educator | ZUMBA 20:45-21:30 福岡 梨沙 | NEW | オリジナルコンディショニング 20:45-21:45 中井 英人 | 巡りストレッチ&ヨガ 20:00-21:15 内 麻紀子 | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | I B-F S (フリースタイル E X) 21:00-22:15 IB-Educator | | GROUP POWER60 21:30-22:30 末方 杏実 | | | 21:30 |
| 22:00 | カポエイラ入門 21:45-22:45 濱田 大輔 | オリジナルエアロ(初級) 21:45-22:30 福岡 梨沙 | | はじめてカポエイラ 22:00-22:45 濱田 大輔 | | | 22:00 CLOSE | 22:00 |
| 22:30 | | | | | | | | 22:30 |
| 23:00 | | | | | | | 初心者でも安心して ご参加頂けます。 | 23:00 |
| 23:30 | 23:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | | 23:30 |

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。

アクティブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール