



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	GGX 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	GGX 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.バクジョク) 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	GGX 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					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
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)	Y O G A 15:30-16:45 広瀬 友紀	バレエ基礎 16:00-17:00 棚田 徹	調整体操姿勢美人 15:15-16:30 米倉 久史			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.バクジョク+骨格修正) 20:15-21:30 IB-Educator	ZUMBA 20:45-21:30 福岡 梨沙	NEW		巡りストレッチ&ヨガ 20:00-21:15 内 麻紀子			20:30
21:00			I B-F S (フリースタイル E X) 21:00-22:15 IB-Educator	オリジナルコンディショニング 20:45-21:45 中井 英人				21:00
21:30					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	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	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