

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)		
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
	(第3月曜日は休館日)														
	7:00 OPEN														
7:00	<div>FIA（一般社団法人 日本フィットネス産業協会）からのガイドラインを踏まえ、飛沫感染リスクへの対策徹底の為、しばらくの間、以下の対応をさせていただきます。皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解、ご協力をお願い致します。</div> <div>・人数制限はプログラムの特性を考慮し、呼吸が荒くならないプログラムは青枠、呼吸が荒くなるプログラムを赤枠とし、それぞれ異なる定員数を設定させていただきます。</div> <div>・レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願い致します。</div> <div>・過度な大きさ、頻度の声出しはお控えいただきますようお願い致します。</div> <div>・ハイタッチや握手等のスキンシップはお控えいただきますようお願い致します。</div>														7:00
8:00															8:00
9:00															9:00
10:00															10:00
11:00	ビギナーエアロ 10:30～11:30 芹田美代子		アクティブヨガ 10:15～11:15 小松ひとみ		整理券 オリジナルステップ 10:30～11:30 兵藤芽久美	ボディメイクアップ 10:30～11:30 LISA	ピラティス 10:00～10:50 坂本記子		ビギナーエアロ &シェイプ 10:30～11:30 中村繁之	オリジナルス テップ（初中 級） 10:30～11:30 小畑知雄	ピラティス& ヨガハネック 10:30～11:20 小知和健太郎	ビギナーエアロ &シェイプ 10:30～11:30 小畑知雄	オリジナルエアロ 10:30～11:30 小知和健太郎		11:00
12:00	カーディオフィットネス キックボクシング 11:45～12:35 湯浅まゆ	有料レッスン トリニティ ピラティス 11:45～13:00 芹田美代子 ※定員10名 税込1,100円	美軸ライン エクササイズ 11:25～12:15 中村理		オリジナルエアロ 11:45～12:45 兵藤芽久美		ラテンエアロ 11:00～12:00 坂下千景		ZUMBA 11:45～12:35 レダ	ダンスエアロ 11:45～12:35 中村繁之	ハワーショウ 11:45～12:45 小知和健太郎	ピラティス アクティブヨガ 11:45～12:45 山口隆子	リフレッシュ ヨガ 11:45～12:45 鈴木一平	第1、第2週は ピラティス。第3週以 降はアクティブヨガ を実施します。	12:00
13:00	ボディアシスト 12:50～13:35 湯浅まゆ	第2、第4 のみ 実施とな ります。	ビギナーステップ 12:30～13:30 海野孝行		シンプルステップ 13:00～13:50 小知和健太郎		GGX筋コン 12:45～13:15 スタッフ		軸トレ 12:50～13:40 佐藤拓矢		マッスルキック 13:00～14:00 山崎英明	エアロビクス ダンスエアロ 13:00～14:00 中村準	リズムダンス 13:00～14:00 千葉紗可		13:00
14:00	ZUMBA 13:50～14:50 レダ		ビギナーエアロ 13:45～14:35 中村繁之		ピラティス& ヨガハネック 14:00～14:50 小知和健太郎		ボディアシスト 13:30～14:30 中村繁之		整理券 レギュラーステップ 13:50～14:50 綾 部 奈緒子	第1、第2週は ピラティス。第3週 以降はアクティブヨガ を実施します。					14:00
15:00	SAQ トレーニング 15:00～15:15 千葉勇貴						有料レッスン スタイリッ シュウォーク 14:40～15:30 中村繁之 ※定員12名 税込1,100円		美軸ライン エクササイズ 15:00～15:50 岡本麻貴		オリジナルエアロ 14:15～15:15 粕谷由美	ラテンダンス 14:15～15:15 向井志保	カーディオ& シェイプ 14:15～15:15 石川真規子	第1、第2週は エアロビクス。第3週 以降はダンスエアロ を実施します。	15:00
16:00							第1、第3週のみ 実施となります。				リズムダンス 15:30～16:30 AKIRA	シンプルステップ 15:30～16:15 粕谷由美	ピラティス 15:40～16:40 芹田美代子		16:00
17:00			有料スクール ジュニア チアリーダー 16:30～18:40								有料スクール ジュニア チアダンス 16:30～18:30				17:00
18:00															18:00
19:00	マッスルビート 19:00～20:00 山崎英明	オリジナルステップ 19:00～19:50 海野孝行	アクティブヨガ 19:00～20:00 小松ひとみ	ラテンエアロ 19:00～20:00 u-carry	HIP HOP 【初級】 19:00～20:00 MEI	SALSATION 19:00～20:00 斉田美穂	オリジナルエアロ 19:00～20:00 江村浩二	シェイプボク シング&コン ディショニン グ 草野宏美 19:15～20:15	リズムダンス 19:00～20:00 AKIRA	リズムボクシング 19:00～20:00 斉藤崇				第1、第2週のみ 実施となります。	19:00
20:00														20:00 CLOSE	20:00
21:00	美軸ライン エクササイズ 20:15～21:15 香取知里	リアルボクシング 【ミッド打ち】 20:15～21:15 川村貢治	ZUMBA 20:10～21:10 Marilyn	大人から始め る簡単バレエ 20:10～21:10 佐々木健	ZUMBA 20:15～21:15 斉田美穂		オリジナルステップ 20:15～21:05 江村浩二		ZUMBA 20:10～21:10 山崎奈津子						21:00
22:00	ハウス 【初級】 21:30～22:30 NAKANO	ボクシング講座 21:40～22:40 小沼敏雄	ボディアシスト 21:20～21:50 Marilyn		リズムボクシング 21:30～22:30 斉藤崇		GGX筋コン 21:20～21:50 五十嵐友彦		お腹シェイプ 21:25～21:45 佐藤護					23:30 CLOSE	22:00
23:00															23:00
23:30 CLOSE															
初心者でも安心してご参加頂けます。 今年度から第3月曜日が祝日にあたる場合、通常営業となります。皆様のご理解 よろしく願います。															

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等でご確認下さい。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
-------	-----	--------------	----	--------