



GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 新所沢埼玉 2019年10月~

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	9:00 OPEN														
	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	
9:00															
9:30															
10:00	GGXストレッチ 10:00-10:15		GGXストレッチ 10:00-10:15		GGXストレッチ 9:50-10:05		GGXストレッチ 10:00-10:15		GGXストレッチ 10:00-10:15						
10:30	エアロ初級45 10:30-11:15 伊原	ヨガ 10:20-11:20 レイコ	ボディメイク コンディショニング 10:30-11:30 ユウミ	腰痛・肩こり ストレッチ 10:30-11:30 杉浦	全身体操90 10:30-12:00 丸田	レスミルストーン30 10:15-10:45 石橋	ズンバ 10:30-11:30 米本	アロマストレッチ 10:30-11:30 渡辺	エアロ入門 10:30-11:00 石橋	太極拳 (自主練習) 10:30-11:30	ズンバ 10:30-11:30 米本	有料 バレエ (ボウ入門) 10:15-11:00 西風	エアロ初級45 10:15-11:00 森田		
11:00															
11:30	エアロ中級 11:30-12:30 伊原	太極拳 (自主練習) 11:30-12:30	はじめての ヒップホップ 11:45-12:45 MARINO	ピラティス60 11:45-12:45 Ranā	エアロ初級45 12:15-13:00 伊原	ジャズ ストレッチ 11:00-12:00 タカコ	エアロ& コンディショニング 11:45-12:45 米本	GGX バランスボール 11:45-12:15	腰痛・肩こり ストレッチ 11:45-12:45 杉浦	レスミルストーン 11:45-12:45 石橋	エアロ& コンディショニング 11:45-12:45 米本	ワガワ式バレエ 初中級 11:10-11:55 西風	エアロ中級 11:05-12:05 森田	カルチャー センター利用 10:30-12:45	
12:00															
12:30	GGX リズムサーキット 12:40-13:00	ジャズダンス 12:45-13:45 井上	ズンバ 13:00-14:00 Ranā	バレエ 13:00-14:00 藤	エアロ初級45 12:15-13:00 伊原	GGX フィット 12:15-13:00							太極拳 (橋式) 12:15-13:15 足立		
13:00															
13:30	レスミルストーン 45 13:10-13:55 石橋				ボディメイク 75 13:15-14:30 丸田	骨盤エクササイズ 13:15-14:15 内藤	ランエアロ 13:00-14:00 Ranā	バーオソル 13:00-14:00 高井	ボディバランス 13:00-14:00 杉浦	気功 13:00-14:00 竹内	ヨガ 13:00-14:00 清水	レスミルストーン 13:00-14:00 渡辺	バレエ ストレッチ 13:00-13:30 西風		
14:00															
14:30	ボディバランス 14:05-15:05 杉浦	日本舞踊 14:00-15:00 藤間	アロマストレッチ 14:15-15:15 渡辺	バレエ 14:15-15:00 高井			ベリーエクササイズ 14:15-15:15 Ranā	バレエ 初級 14:15-15:15 高井	エアロ初中級 14:15-15:15 森田	ベリーダンス 14:15-15:15 Kimina	骨盤エクササイズ 14:15-15:15 内藤	ボンバ 14:15-15:00 渡辺	イシュタヨガ 13:25-14:25 岡本	ワガワ式バレエ 入門 13:35-14:35 西風	
15:00															
15:30	フラダンス 15:15-16:15 嶋山	ボンバ 15:15-16:15 渡辺	ボディバランス 15:30-16:30 渡辺		ステップ& バランスボール 14:45-15:45 石橋	有料 スペシャル パースストレッチ 14:45-16:00 丸田 期間開講	ジャズダンス 15:30-16:30 茂田	ベリーダンス 15:30-16:30 Ranā	ボディバンプ 15:30-16:30 長沢	ベリーダンス 15:30-16:30 Kimina			レスミルストーン 45 14:35-15:20 渡辺		
16:00															
16:30															
17:00	卓球 16:30-18:00 田中	骨盤ヨガ 16:30-17:30 杉浦	スクール Jrチアダンス BASIC 16:45-17:45		卓球フリースタイル 16:00-17:30		わがやのジャズ 16:40-17:25 茂田					集中 ボディメイク 16:00-17:30 丸田 期間開講	キッズダンス 16:15-17:15 SAKI	ボディコンバット 16:30-17:30	カルチャー センター利用 14:45-18:15
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30	はじめての ベリーエクササイズ 19:15-20:15 Ranā	ヒップホップ 19:30-20:15 タカコ	バレエ (バーなし) 19:15-20:15 藤		ダンスエアロ 19:15-20:15 茂田		シェイプエアロ 19:15-20:15 石橋	ヨガ 19:15-20:15 清水	イシュタヨガ 19:15-20:15 岡本	バレエ 19:15-20:15 四宮	ALL DANCE 入門 19:00-20:00 SAKI				
20:00															
20:30															
21:00	ジャズダンス 20:30-21:30 タカコ	GGXお膝シェイプ 20:30-20:50	キックボクシング 20:30-21:30 北庄司		ベーシックジャズ 20:30-21:30 茂田	骨盤ヨガ 20:30-21:30 杉浦	ボディコンバット 20:30-21:30 長沢		レスミルストーン 20:30-21:30 渡辺						
21:30															
22:00															
22:30															
23:00															
23:30															
0:00															

23:00 CLOSE

初心者でも安心して
ご参加いただけます。

アクティブ系

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール