

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
7:00	7:00 OPEN (第2月曜日は休館日)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00
8:00			モーニングストレッチ 8:00-8:30 米倉 久史		モーニングヨガ 8:00-8:45 aika			8:00
9:00			オリジナルエアロ初級 8:40-9:10 米倉 久史					9:00
10:00							YOGA 9:30-10:30 小林 みゆき	10:00
11:00	YOGA 10:00-11:00 KOKEN	バレエ基礎 10:00-11:00 中田 みなみ	自力整体 10:00-11:00 西山 利香	GGX 10:00-10:30 STAFF	ビギナーYOGA 10:00-11:00 中野 陽子	ZUMBA 10:00-10:45 柴田 竜一	バレエ基礎 10:45-11:45 小森 祐弥	11:00
12:00	エアロ初級 11:15-12:15 KOKEN	姿勢改善ピラティス 11:15-12:15 穂田 裕子	骨盤YOGA 11:15-12:15 NATSU	LATIN 10:45-11:45 WILSON	バレエ基礎 11:15-12:15 細川 友里	やさしいYOGA 11:00-12:00 尾川 実梨	HOUSE初級 (ストリートダンス) 12:00-13:00 CHIKA	12:00
13:00	ZUMBA 12:30-13:30 勝連 智美	JAZZDANCE 12:30-13:30 秋長 知美		JAZZDANCE 12:00-13:00 秋長 知美	LATIN 12:30-13:30 WILSON	GGX 12:30-13:00 STAFF		13:00
14:00	HOUSE初級 (ストリートダンス) 13:45-14:45 CHIKA	YOGA 13:45-14:45 Tae	サンバ 13:00-14:00 南原 紀子	オリジナルエアロ中級 13:15-14:00 松本 晃	YOGA 13:45-14:45 Tae	オリジナルSTEP初級&筋コン 13:30-14:15 和津	YOGA 13:15-14:15 KYOKO	14:00
15:00	ビギナーヨガ 15:00-16:00 高橋 陽子	ピラティス 15:00-16:00 Lye	ピラティス 14:15-15:15 三浦 由佳	オリジナルステップ初中級 14:15-15:00 松本 晃		フラダンス初級 14:30-15:30 千田 知子	オリジナルエアロ初中級 14:30-15:30 井口 竣輔	15:00
16:00			CLUBJAZZ 15:30-16:30 伊藤 卓家	YOGA 15:10-16:10 松本 晃	ZUMBA 15:00-16:00 勝連 智美	YOGA 15:45-16:45 小林 みゆき		16:00
17:00					有料スクール		マーシャル&ミット 16:00-17:00 HIRO	17:00
18:00		GGX 18:00-18:30 STAFF	GGX 18:00-18:30 STAFF	GGX 18:00-18:30 STAFF	新極真カラテ キッズスクール 16:15-18:30	JAZZDANCE 17:00-18:00 Lye	GGX 17:15-17:45 STAFF	18:00
19:00	ストレッチコンディショニング 18:45-19:30 HISASHI	バレエ基礎 18:45-19:45 細川 友里	HOUSE (ストリートダンス) 18:45-19:45 小島 広樹	オリジナルエアロ 19:00-19:45 KOKEN	HOUSE (ストリートダンス) 18:45-19:45 小島 広樹			19:00
20:00	JAZZDANCE 19:45-20:45 HISASHI	StreetDance 20:00-21:00 BOO	美尻メイクYOGA 20:00-21:00 KANA	姿勢調整 20:00-21:00 KOKEN	マーシャル&ミット 20:00-21:00 HIRO			20:00
21:00				シンプルステップ 21:15-21:45 KOKEN				21:00
22:00							21:00 CLOSE	22:00
23:00							初心者でも安心して ご参加いただけます。 ゴールドジム宝塚兵庫 0797-74-6161	23:00
	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 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。

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