GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 宝塚兵庫 2021年12月～

全てのレッスンを強度の低い息の上がらない穏やかなレッスンに変更させていただきます。

	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 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		
9:00	GGX 9:15-9:45 畑田		オリジナルエアロ 8:40-9:10 米倉 久史		GGX 9:15-9:45 角田		
10:00	オリジナルエアロ 10:00-10:50 福嶋 顕	バレエ基礎 10:00-11:00 中田 みなみ	GGX 筋コン＆ストレッチ 10:00-10：45 畑田	GGX 10:00-10:30 STAFF	ビギナーYOGA 10:00-11:00 中野 陽子	やさしいYOGA 10:00-11:00 KYOKO	YOGA 9:30-10:30 小林 みゆき
11:00	YOGA 11:15-12:15 上田 茂光	姿勢改善ピラティス 11:15-12:15 穐田 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	ビギナーエアロ30 11:15-11:45 西田 香	バレエ基礎 10:45-11:45 吉岡 祐弥
12:00	ZUMBA 12:30-13:30 勝連 智美	JAZZDANCE 12:30-13:30 秋長 知美	ZUMBA 12:30-13:30 柴田 竜一 2022年3月まで代行として	JAZZDANCE 12:00-13:00 秋長 知美	LATIN 12:30-13:30 WILSON	オリジナルエアロ初中級 12：00-13：00 西田 香	StreetDance 12:00-13:00 福留 篤広
13:00	フラダンス初級 13:45-14:45 飯田 明子	デトックスYOGA 13:45-14:45 Tae	ピラティス 13:45-14:45 三浦 由佳	オリジナルエアロ中級 13:15-14:00 松本 晃	リラックスYOGA 13:45-14:45 Tae	ZUMBA 13:15-14:00 柴田 竜一	YOGA 13:15-14:15 KYOKO
14:00	GGX 15:00-15：30 角田	ピラティス 15:00-16:00 Lye	GGX ヒップトレーニング 15:00-15:30 畑田	オリジナルステップ中級 14:15-15:15 松本 晃	ZUMBA 15:00-16:00 勝連 智美	フラダンス初級 14:15-15:15 千田 知子	週替わりレッスン 14:30-16:30 内容は別紙にてご案内
15:00	イベントタイム（有料レッスン） 12月6日（1週目） **LATIN** WILSON 16:00-17:00 日付は別紙にてご案内	有料スクール 細川友里 バレエスクール キッズクラス （小・中学生クラス） 17：30-18：45	CLUBJAZZ 15:45-16:45 伊藤 卓家	YOGA 15:30-16:15 松本 晃	有料スクール 新極真カラテ キッズスクール 16:45-17:35 （キッズ4歳～小1） 17：45～18：45 （ジュニア小2～小6）	YOGA 15:30-16:30 小林 みゆき	マーシャル＆ミット 16:45-17:30 HIRO
16:00				有料レッスン 細川友里 バレエ有料レッスン **大人ポアントクラス** （高校生以上） 16:30-18:00		JAZZDANCE 16:45-17:45 Lye	GGX 18:15-18:45 STAFF
17:00	ストレッチコンディション 19:00-19:45 HISASHI	バレエ基礎 19:00-20:00 細川 友里	HOUSE （ストリートダンス） 19:00-20:00 小島 広樹	オリジナルエアロ 19:00-19:45 KOKEN	オリジナルステップ 19:00-20:00 福嶋 顕	イベントタイム（有料レッスン） 12月18日（3週目） **バレエ特別講座** 棚田 徹 18：45-20：30 有料レッスン実施なしの週は【GGX18:15-18：45】	
18:00	JAZZDANCE 20:00-20:45 HISASHI	StreetDance 20:15-21:15 BOO	カキラ 20:15-21:15 森 智子	姿勢調整 20:00-21:00 KOKEN	マーシャル＆ミット 20:15-21:15 HIRO		
19:00							21:00 CLOSE
20:00							
21:00							
22:00						23:00 CLOSE	
23:00							

🖊マークのレッスンはフロントにて受付です。
スタジオ入室は記入順にスタッフが誘導いたします。(全レッスン対象)

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ため、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致しますが、ご理解、ご協力宜しくお願い致します。

・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。

・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。・過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。・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。

ゴールドジム宝塚兵庫
0797-74-6161

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

ゴールドジム宝塚兵庫
日曜日　週替わりレッスン　12月

12月5日 第1週目	12月12日 第2週目	12月19日 第3週目	12月26日 第4週目
13：25～ フロント前受付	13：25～ フロント前受付	変更	13：25～ フロント前受付
ステップ中級　45 14：30-15：15 松本　莉奈	オリジナルエアロ60 14：30-15：30 小藪　栞太	深めるYOGA （バレエとの組み合わせ抜群です） 14：30-15：15 AIKA	オリジナルエアロ60 14:30-15:30 柴　貴郎
エアロ中級　60 15:30-16:30 松本　莉奈	オリジナルステップ45 15：45-16：30 小藪　栞太	バレエ初中級 15:30-16:30 細川　友里	オリジナルステップ45 15：45-16：30 柴　貴郎

月によってレッスンの内容・インストラクターが変更します。
又、直前にやむを得ずレッスンの内容が変更する場合がございます。
予めご了承くださいませ。

21:00 CLOSE

GOLD'S GYM