



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

東陽町スーパーセンター2020年7月スケジュール

休館日7/13

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)	
					7:00 OPEN								9:00 OPEN	
	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO
7:00														
7:30														
8:00				ハタヨガ 7:30-8:30 歩 初めての方も 大歓迎! 朝ヨガの爽快感をお届け します。										
8:30														
9:00														
9:30														
10:00														
10:30	足裏機能改善 10:20-10:50 小嶋 幸恵		おはようエアロ 10:15-11:00 嵐山 和江		ちよこつと筋トレ 10:30-11:00 吉田 馨一		ムーブメント トレーニングVIPR 10:10-10:35 栗原 和正		おはようリズム 10:15-11:00 ETSUKO		ベーシックステップ &ストレッチ 10:00-10:30 中野 智恵			
11:00	かんたんエアロ &ストレッチ 11:00-11:50 小嶋 幸恵	リラックスヨガ 10:30-11:30 渡部 りか					エアロ&ストレッチ 10:45-11:45 宮沢 美登里		おはよう体操 10:45-11:30 関 菜桜		リンパフローヨガ 10:30-11:30 今村 彩子			
11:30			レギュラーエアロ 11:15-12:15 相原 萌絵	マットピラティス 11:15-12:15 嵐山 和江	転倒予防/足・腰 11:15-12:00 吉田 馨一		ビギナーヨガ 11:10-12:10 北田 由紀子		ボールエクササイズ 11:10-11:50 ETSUKO		エアロ&ストレッチ 10:45-11:45 中野 智恵		ビート&キックス &ストレッチ 10:45-11:45 平瀬 明治	ビギナー パワーヨガ 10:30-11:30 宮野 香織
12:00														
12:30	ボディ コンディショニング 12:00-12:50 小嶋 幸恵													
13:00	DiscoWorld &ストレッチ 13:05-13:50 ミドリ		全身らくらく体操 12:30-13:15 AKEMI	プール	初級エアロ &ストレッチ 12:15-13:15 石丸 よし子	リフレッシュヨガ 12:25-13:25 北田 由紀子	シアター-JAZZ &ストレッチ 12:00-13:00 瀬沼 真幸		健康体操 12:00-12:50 ETSUKO		エアロ&ストレッチ 12:00-13:00 香山 尚道		エアロシェイプ &ストレッチ 12:00-12:45 平瀬 明治	
13:30														
14:00		ゆったり 健康ヨガ 13:15-14:15 佐藤 里江子	リラックス スローアイヨガ 13:25-14:05 AKEMI		ZUMBA® 13:35-14:20 佐野 なぎさ		ムーブメント トレーニングVIPR 13:30-14:00 栗原 和正		フレエアロ &ストレッチ 13:00-13:45 佐藤 里江子		ZUMBA® 13:15-14:15 新 かほり		アシュタンガヨガ 75ハーフ プライマリー 13:20-14:35 Asha	エアロ&ストレッチ 13:00-14:00 新井 千景
14:30	らくらく腹筋 14:30-15:00 能代祐生		ZUMBA® GOLD 14:20-14:50 AKEMI											
15:00														
15:30	ジャイロ キネシス 15:10-16:10 滑川美穂		ZUMBA® 15:00-15:45 AKEMI											
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	ウォームアップEX 19:00-19:30 吉田 馨一	ゆったりストレッチ 19:15-20:15 石田 沙瑛子												
20:00	ボディメイク 19:45-20:30 吉田 馨一		ボディメイク 19:40-20:20 佐々木 清子	身体の固い方向け ヨガストレッチ 19:10-20:10 新 かほり	Discoworld &ストレッチ 19:00-19:45 ミドリ	ヨガ 19:30-20:30 吉田 裕子								
20:30														
21:00														
21:30	バレエ&ストレッチ 20:45-21:45 石田 沙瑛子		ZUMBA® 20:30-21:15 新 かほり	シェイプアップヨガ 20:30-21:30 加地 史佳	ボルダブラ& ストレッチ 20:45-21:45 松本 知沙美	Gピラティス 20:45-21:30 鈴木 優子	ピギナーエアロ &ストレッチ 20:00-20:30 鈴木 優子	ピギナーエアロ 20:15-21:00 柳田幸久	KICK OUT &ストレッチ 20:30-21:30 かおる	エナジーフローヨガ 20:30-21:30 歩	GGX 21:00-21:30 嶋田 一心			
22:00														
22:30														
23:00														
23:30														
0:00														

ソーシャルディスタンスを保つ
6階スタジオ 定員13名
3階ヨガスタジオ 定員9名
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

プール

プール

シンプルで気持ちよく動くエアロピクスです。➡

有料スクール

キッズスクール

*スケジュールは、変更する場合がございますので予めご了承下さい。 *代行情報及び祝日の日のスケジュールは、館内告知・web情報をご覧ください。

初めての方も安心してご参加頂けます。 GGXはゴールドジムスタッフが担当いたします。 有料スクール このマークのみ有料クラスになります

- アクティブ系
- 筋コン系
- ヨガリラックス
- ダンス系
- 有料スクール

GOLD'S GYM公式ウェブサイト
http://www.goldsgym.jp
NTTdocomo IP-T対応サイト
http://www.goldsgym.jp/1/

東陽町スーパーセンター
03-6660-2323
営業時間のお知らせ
月曜～土曜・祝日
7:00～23:00
日曜
9:00～20:00