GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

東陽町スーパーセンター 2021年 3月

休館日3/8

	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															7:00
7:30				22 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。											7:30
8:00															8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30												プール			9:30
10:00	1 足裏機能改善 10:20-10:50 小崎 幸恵	10 リラックスヨガ 10:30-11:30 渡部 りか	13 おはようエアロ 10:15-11:00 畠山 和江		26 ちょこっと筋トレ 10:30-11:00 吉田 馨一	↘6F終了後移動して参加できます	38 エアロ&ストレッチ 10:45-11:45 宮沢 美登里	46 おはよう体操 10:45-11:30 関 菜桜	50 おはようリズム 10:15-11:00 ETSUKO		60 ベーシックステップ &ストレッチ 10:00-10:30 中野 智恵	アクアビクス &ストレッチ 12:10-12:55 井出 直樹		80 ビギナー パワーヨガ 10:30-11:30 宮野 香織	10:00
10:30						35 ビギナーヨガ 11:10-12:10 北田 由紀子					61 エアロ&ストレッチ 10:45-11:45 中野 智恵	68 リンパフローヨガ 10:30-11:30 今村 彩子	72 ビート&キックス &ストレッチ 10:45-11:45 平瀬 明治		10:30
11:00	2 かんたんエアロ &ストレッチ 11:00-11:50 小崎 幸恵		14 レギュラーエアロ 11:15-12:15 相原 萌絵	23 マットピラティス 11:15-12:15 畠山 和江	27 転倒予防/足・腰 11:15-12:00 吉田 馨一				51 ボールｴｸｻｻｲｽﾞ 11:10-11:50 ETSUKO			69 楊名時気功 太極拳 11:40-13:10 青柳 武 平野 由美子			11:00
11:30													73 エアロシェイプ &ストレッチ 12:00-12:45 平瀬 明治		11:30
12:00	3 ボディ コンディショニング 12:00-12:50 小崎 幸恵		15 全身らくらく体操 12:30-13:15 AKEMI	プール 28 泳法レッスン 12:40-13:25 山田 みどり	↙3F終了後移動して参加できます 28 初中級エアロ &ストレッチ 12:15-13:15 石丸 よし子	↘6F終了後移動して参加できます リフレッシュヨガ 12:25-13:25 北田 由紀子	39 シアターJAZZ &ストレッチ 12:00-13:00 瀬沼 眞幸	プール 47 アクアビクス &ストレッチ 12:10-12:55 中田 恵美子	52 健康体操 12:00-12:50 ETSUKO	シンプルで気持ちよく動けるエアロビクスです。➡	62 エアロ&ストレッチ 12:00-13:00 香山 尚道			とても動きやすいエアロです♪	12:00
12:30															12:30
13:00													74 エアロ&ストレッチ 13:00-14:00 新井 千景		13:00
13:30	4 ZUMBA® &ストレッチ 13:30-14:15 ミドリ	11 ゆったり 健康ヨガ 13:15-14:15 佐藤 里江子	16 リラックス スローアイヨガ 13:25-14:05 AKEMI		29 ZUMBA® 13:35-14:20 佐野 なぎさ	↙3F終了後移動して参加できます	40 中級エアロ &ストレッチ 13:15-14:15 新井 千景	↙3F終了後移動して参加できます	53 プレエアロ &ストレッチ 13:00-13:45 佐藤 里江子	↘6F終了後移動して参加できます	63 ZUMBA® 13:15-14:15 新 かほり	70 アシュタンガヨガ 7.5ハーフ プライマリー 13:20-14:35 Asha		81 癒しのハタヨガ 13:45-14:45 Asha	13:30
14:00													75 ダンサーストレッチ 14:10-14:40 NOBU		14:00
14:30	5 らくらく腹筋 14:30-15:00 能代祐生		17 ZUMBA® GOLD 14:20-14:50 AKEMI		30 ボディメイク 14:30-15:30 AILI		41 ウォームアップ ストレッチ 14:30-15:00 宮嶋 文弥子		54 ビューティーEX 13:55-14:45 佐藤 里江子	58 ヴィンヤーサフロー & ディープ リラクゼーション 14:00-15:15 原田 裕子	3F終了後移動して参加できます↘ 64 ナニアロハ 14:45-15:45 太田 ゆか	71 陰ヨガ 14:45-15:45 Asha	76 HIP HOP &ストレッチ 14:50-15:50 NOBU		14:30
15:00															15:00
15:30	6 ジャイロ キネシス 15:10-16:10 滑川美穂		ZUMBA® 15:00-15:45 AKEMI				42 バレエ入門 &ストレッチ 15:15-16:15 宮嶋 文弥子		有料スクール キッズスクール バレエ 15:00-18:15			骨盤調整EX 16:00-16:45 太田 ゆか	77 ボディ メンテナンス 16:00-17:00 AILI	82 変更 ボディメイクヨガ 15:30-16:30 moco	15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00	有料スクール キッズスクール チアダンス 16：40-18：30				31 GGX腹筋 18:20-18:50 紫原 拓真		43 ローインパクト &ストレッチ 19:00-20:00 中川 正博		55 ダンベルシェイプ 18:30-19:00 亀田 菜々美		65 簡単キックシェイプ 17:00-17:30 亀田 菜々美		78 ZUMBA® 17:15-18:00 Macky		17:00
17:30											66 ファイティング バーン&ストレッチ 17:45-18:30 吉田 馨一				17:30
18:00			とても動きやすいエアロです♪ 18 ビギナーエアロ &ストレッチ 19:00-19:30 佐々木 清子		32 DiscoWorld &ストレッチ 19:00-19:45 ミドリ								79 ZUMBA 18:15-19:00 IZUMI		18:00
18:30															18:30
19:00	7 ウオームアップEX 19:00-19:30 吉田 馨一	12 ゆったりストレッチ 19:15-20:15 石田 沙瑛子		24 身体の固い方向け ヨガストレッチ 19:10-20:10 新 かほり		36 エナジー フローヨガ 19:30-20:30 吉田 裕子		48 ヨガ 19:30-20:30 関 菜桜		59 ベーシックヨガ 18:45-19:35 石田 雅美	67 ボディメイク 18:45-19:30 吉田 馨一				19:00
19:30					33 ビギナーエアロ &ストレッチ 20:00-20:30 鈴木 優子				56 ジャズダンス 19:15-20:15 松本 知沙美						19:30
20:00	8 ボディメイク 19:45-20:30 吉田 馨一		19 ボディメイク 19:40-20：20 佐々木 清子				44 ビギナーエアロ 20:15-21:00 柳田 幸久							20:00 CLOSE	20:00
20:30			20 ZUMBA 20:30-21:15 新 かほり	25 シェイプアップヨガ 20:30-21:30 加地 史佳	34 ボルドプラ& ストレッチ 20:45-21:45 松本 知沙美	37 Gピラティス 20:45-21:30 鈴木 優子 本気で体幹を鍛えたい方におすすめ！	45 ビギナーステップ 21:10-21:50 柳田 幸久	49 フローヨガ 20:45-21:30 関 菜桜	57 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					20:30
21:00	9 バレエ&ストレッチ 20:45-21:45 石田 沙瑛子														21:00
21:30			21 ムーブメント トレーニングViPR 21:25-21:55 能代 祐生											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	21:30
22:00															22:00
22:30										GOLD'S GYM公式ウェブサイト http://www.goldsgym.jp NTTdocomo iモード対応サイト http://www.goldsgym.jp/i/					22:30
23:00															23:00
23:30	23:00 CLOSED		23:00 CLOSED		23:00 CLOSED		23:00 CLOSED		23:00 CLOSED		23:00 CLOSED		23:00 CLOSED		23:30
0:00															0:00

FIA(一般社団法人 日本フィットネス産業)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頂きます。
皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解ご協力の程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、
呼気が荒くなる/場所の移動があるプログラムは赤枠
6Fスタジオ⇒定員17名　3Fヨガスタジオ⇒定員11名
呼気が荒くならない/場所の移動がないプログラムは青枠
6Fスタジオ⇒定員22名　3Fヨガスタジオ⇒定員17名
として、それぞれ異なる定員数を設定させて頂きます。
・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。
◆プールレッスンについて◆
利用レーンに応じて参加人数を変更させて頂きます。
・1コース ～10名 ・2コース 11～20名 ・3コース 21名～

＊スケジュールは、変更する場合が御座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情報をご覧下さい。

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