

 CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™ STUDIO SCHEDULE 東陽町スーパーセンター2021年9月スケジュール 休館日 9月13日															
月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)			
				7 : 0 0		OPEN						9 : 0 0		OPEN	
STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO		
7:00								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、 呼吸が荒くなる/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 呼吸が荒くならない/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。 ◆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いただきます。 ・1コース 〜10名 ・2コース 11〜20名 ・3コース 21名〜							7:00
7:30															7:30
8:00															8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30								水曜週替わりレッスン 11:00-12:00 ↓有料レッスンです 1週目新井千景ステップマニア(中級) 3週目石丸よし子エアロマニア(中上級) 有料詳細は別途館内掲示をごらんください。↓ 有料レッスンではありません 2.5週目 注) 9/22は実施ナシ 村瀬裕太郎 中級ステップ WEB予約12名 店頭予約5名 繰越し3名							9:30
10:00															10:00
10:30															10:30
11:00															11:00
11:30															11:30
12:00								プール アクアピクス &ストレッチ 12:10-12:55 井出 直樹 ベーシックステップ &ストレッチ 10:00-10:30 中野 智恵 エアロ&ストレッチ 10:45-11:45 中野 智恵 リンパフローヨガ 10:30-11:30 今村 彩子 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 エアロシェイプ &ストレッチ 12:00-12:45 平瀬 明治 エアロ&ストレッチ 13:00-14:00 新井 千景 ゴンサースストレッチ 14:10-14:40 NOBU 痛しのハタヨガ 13:45-14:45 Asha							12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
13:30															13:30
14:00															14:00
14:30								プール アクアピクス &ストレッチ 12:10-12:55 中田 恵美子 シアターJAZZ &ストレッチ 12:00-13:00 潮沼 真幸 リフレッシュヨガ 12:25-13:25 北田 由紀子 中級エアロ &ストレッチ 13:15-14:15 新井 千景 ウォームアップ ストレッチ 14:30-15:00 宮崎 文弥子 バレエ入門 &ストレッチ 15:15-16:15 宮崎 文弥子 ゴキッススクール バレエ 15:00-18:15 ハイレ有料クラス日 は3Fヨガスタジオ で行います ダンバールシェイプ 18:30-19:00 亀田 ベーシックヨガ 18:45-19:35 石田 雅美 ジャズダンス 19:15-20:15 松本 知沙美 ヨガ 19:30-20:30 関 菜穂 フローヨガ 20:45-21:30 関 菜穂 エナジーフローヨガ 20:30-21:30 歩 GOLD'S GYM公式ウェブサイト http://www.goldsgym.jp NTTdocomo Fコード対応サイト http://www.goldsgym.jp/F/							14:30
15:00															15:00
15:30															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 チャダンス 16 : 40-18 : 30 ハイレ有料クラス日 は3Fヨガスタジオ で行います ダンバールシェイプ 18:30-19:00 亀田 ベーシックヨガ 18:45-19:35 石田 雅美 ジャズダンス 19:15-20:15 松本 知沙美 ヨガ 19:30-20:30 関 菜穂 フローヨガ 20:45-21:30 関 菜穂 エナジーフローヨガ 20:30-21:30 歩 GOLD'S GYM公式ウェブサイト http://www.goldsgym.jp NTTdocomo Fコード対応サイト http://www.goldsgym.jp/F/							17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30								有料 ハンドスタンド 基礎 18:00-19:00 ILLYA 有料 9/25 18:00-18:30 パー・アスディ 880円 有料 9/25 18:40-19:40 バレエ 1760円 上記有料2クラス 担当 宮崎文弥子 別途告知をご覧ください 土曜日有料レッスン WEB予約12名 店頭予約 5名 繰越し3名 20:00 CLOSE 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 : 0 0 ~ 2 3 : 0 0 日曜 9 : 0 0 ~ 2 0 : 0 0							19:30
20:00															20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30															21:30
22:00								GOLD'S GYM公式ウェブサイト http://www.goldsgym.jp NTTdocomo Fコード対応サイト http://www.goldsgym.jp/F/							22:00
22:30															22:30
23:00															23:00
23:30															23:30
0:00															0:00

＊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
--------	------	---------	------	--------