

	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月曜日休館)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN		
10:00	77	77	77	ミドル	9:50~10:50 フラダンス 畠山千種	ゴールドジムが誇る トッププレゼンターによる セミナーを随時開催！ 詳しくはホームページ をご確認頂くください。	77	10:00	
			10:00~10:30 ビギナーエアロ NATSU				10:15~11:00 モーニングヨガ 清水千絵		
			77		10:50~11:35 ベーシックヨガ NATSU		10:55~11:45 ラテンエアロ YASU-CHIN	77	77
11:00									
	11:15~12:00 リラックスフローヨガ 清水千絵	11:15~12:00 ベーシックエアロ 青木美緒		77	11:10~12:00 ZUMBA IZUMI		11:30~12:15 ボルドブラ 松本知沙美		
12:00		77	12:00~12:30 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ	12:00~12:30 ストレッチ&ダンスエクササイズ YASU-CHIN	ミドル			12:00	
	12:20~12:40 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ	12:15~12:45 ボディメンテナンス 青木美緒			12:20~12:50 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ	12:15~12:45 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ	ミドル		
13:00	ミドル	ミドル	77 定員20名	12:45~13:15 グループファイト 金子	77	ミドル・77	12:45~13:35 JAZZ 高橋尊子	13:00	
	13:00~13:45 ビート&キックス 渡沼紗智子		13:15~14:05 ラテンダンス 村田きよみ	13:00~13:50 美ユーティ Body Wave® NAOKO	ミドル	13:10~14:00 しなやかヨガ 三宅香織	13:00~13:50 第1,3,5週 ゆっくりフロ-ヨガ〜アクティブ〜 第2,4週 ゆっくりフロ-ヨガ〜しなやか〜 三宅香織		
14:00	77		ミドル	13:30~14:15 HIPHOP akko		ミドル	ミドル	14:00	
	14:00~15:00 ストレッチ&ピラティス まどか	77	14:05~14:50 ZUMBA NAOKO		14:20~14:50 ボディメイク 三宅香織	14:10~14:55 ZUMBA 森 奈苗	14:00~14:45 HIPHOP akko		
15:00		14:25~14:55 コンディショニング 村田きよみ		14:30~15:00 GGXストレッチ GGスタッフ				15:00	
						77	定員:3名		
	15:15~15:45 GGXストレッチ GGスタッフ					15:15~16:10 ビギナーエアロ &シェイプ 石丸よし子	15:15~15:45 初心者向けコンテスト対策説明会 松浦誠也		
16:00	77					avex dance master		16:00	
17:00					avex dance master	16:30~17:30 K-POP (キッズ)		17:00	
					16:50~17:50 HIPHOP (キッズ)				
18:00					avex dance master	17:40~18:40 K-POP (ティーン)		18:00	
					18:00~19:00 HIPHOP (ティーン)				
19:00	77	ミドル	ミドル	ミドル		定員:6名		19:00	
	19:10~20:00 ハタヨガ 上野さざり	19:00~19:45 STRONG NATION 川上友信	第1,3,5週 19:00~20:00 インサイドフロー 第2,4週 19:00~19:50 ヒップトレーニング Satomi	19:00~19:45 ピラティス 大畑淳一	ミドル	19:00~20:00 リアルキックフィットネス (有料、要予約) 川上友信			
20:00		77		77	19:15~20:15 ボクシング E X 中井良二	有料¥1,100		20:00	
	ミドル	20:00~20:45 ルーシーダットン 川上友信		20:00~20:30 ビギナーエアロ 大畑淳一			20:00 CLOSE		
	20:20~21:10 ZUMBA 宮澤香織		20:10~21:00 パワーヨガ Satomi	ミドル	ミドル				
21:00				20:45~21:30 グループファイト 金子裕	20:45~21:30 ZUMBA 村田きよみ			21:00	
		21:05~21:25 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ	ミドル				アクティブ		
	21:20~21:40 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ						ダンス		
22:00			21:30~22:00 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ		21:45~22:05 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ		コンディショニング・調整	22:00	
							ヨガ		
23:00							有料スクール	23:00	
	ソフト ← おおよそ、心拍数100拍/分くらいまでの運動強度のプログラムとなります。						ゴールドジム立川東京 042-540-3131		
	ミドル ← おおよそ、心拍数120拍/分前後の運動強度のプログラムとなります。								