

	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			ソフト 10:00~10:30 ビギナーエアロ NATSU		9:50~10:50 フラダンス 畠山千種		ソフト 10:15~11:00 モーニングヨガ 清水千絵	10:00	
11:00	ソフト	ソフト	ソフト 10:50~11:35 ベーシックヨガ NATSU	ミドル 10:55~11:45 ラテンエアロ YASU-CHIN	ソフト 11:10~12:00 ZUMBA IZUMI	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 をご確認ください。	ソフト 11:30~12:15 ボルドブラ 松本知沙美	11:00	
12:00	11:15~12:00 リラクspfローヨガ 清水千絵	11:15~12:00 ベーシックエアロ 青木美緒		ソフト					12:00
	12:20~12:40 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ	ソフト 12:15~12:45 ボディメンテナンス 青木美緒	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 12:20~12:50 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 13:00~13:45 ビート&キックス 渡沼紗智子	ミドル 13:15~14:05 ラテンダンス 村田きよみ	ソフト 13:00~13:50 美ユティ Body Wave® NAOKO	ミドル 12:45~13:15 グループファイト 金子	ソフト	ミドル・ソフト 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	12:45~13:35 JAZZ 高橋尊子	13:00	
14:00	ソフト 14:00~15:00 ストレッチ&ピラティス まどか	ソフト 14:25~14:55 コンディショニング 村田きよみ	14:05~14:50 ZUMBA NAOKO	13:30~14:15 HIPHOP akko	ミドル 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	14:00	
15:00	15:15~15:45 GGXストレッチ GGスタッフ			14:30~15:00 GGXストレッチ GGスタッフ		ソフト	定員:3名 15:15~15:45 初心者向けコンテスト対策説明会 松浦誠也	15:00	
16:00						15:15~16:10 ビギナーエアロ & シェイブ 石丸よし子		16:00	
17:00					avex dance master 16:50~17:50 HIPHOP (キッズ)	avex dance master 16:30~17:30 K-POP (キッズ)		17:00	
18:00					avex dance master 18:00~19:00 HIPHOP (ティーン)	avex dance master 17:40~18:40 K-POP (ティーン)		18:00	
19:00	ソフト 19:10~20:00 ハタヨガ 上野さきり	ミドル 19:00~19:45 STRONG NATION 川上友信	ミドル 第1,3,5週 19:00~20:00 インサイドフロ 第2,4週 19:00~19:50 ヒップトレーニング Satomi	ミドル 19:00~19:45 ピラティス 大畑淳一	ミドル 19:15~20:15 ボクシング E X 中井良二			19:00	
20:00	ミドル 20:20~21:10 ZUMBA 宮澤香織	ソフト 20:00~20:45 ルーシーダットン 川上友信	20:10~21:00 パワーヨガ Satomi	20:00~20:30 ビギナーエアロ 大畑淳一			20:00 CLOSE	20:00	
21:00	21:05~21:25 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ		ミドル	ミドル 20:45~21:30 グループファイト 金子裕	ミドル 20:45~21:30 ZUMBA 村田きよみ		アクティブ	21:00	
22:00	21:20~21:40 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ		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		ダンス コンディショニング・調整 ヨガ	22:00	
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。									
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。									
							ゴールドジム立川東京 042-540-3131		