

	[月] MON		[火] TUE		[水] WED		[木] THU		[金] FRI		[土] SAT		[日] SUN	
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
7:00	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
8:00	<p>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/</p>													
9:00	<p>★マーククラスは定員35名となります。整理券をフロントよりお持ちになって参加下さい。</p>													
10:00	<p>初級者向 レッスン</p>													
10:00	10:15-11:15 ヨガ 田中 佳代		10:00-11:00 ボディデザイン I SACHI		10:15-11:00 シェイプエアロ 田中 智子	10:00-11:00 ヨガ SATO	10:00-11:15 ボディデザイン II SACHI		10:00-11:00 ヨガ 川谷幸子	10:00-11:00 太極拳 鈴木純子	10:30-11:30 パワーローインバクト 松田有希子	10:30-11:15 おはようストレッチ 前田 宣明	10:20-11:35 オリジナルSTEP (中級) 山口 優子	
11:00	11:30-12:30 レギュラーSTEP 五十嵐 利美	11:00-11:40 SUPER SHAPE 元氣塾 飯島ゆりえ	11:15-12:15 ピクニックワーク & ストレッチ Sachi	10:55-11:40 プラチナローインバクト エアロ 松好 致加子	11:15-12:15 エアロサーキット 田中 智子		11:30-12:30 ラテンダンス Sachi		11:10-12:10 パワーヨガ 遠藤倫江		11:45-12:45 オリジナルSTEP (中級) 松田有希子	11:30-12:15 プラチナパワーII45 (筋コン) 前田 宣明	11:50-12:50 レギュラーSTEP 桜井 志奈	
12:00		11:50-12:35 SUPER SHAPE LIGHT 飯島ゆりえ	12:30-13:30 ヨガ 千葉 みつえ		12:30-13:30 レギュラーSTEP 榎 智子		12:50-13:50 バレエ初級 鈴木 優美		12:25-13:15 カルササイズ 佐々木真子		13:00-13:50 ファットバーン 阿部 宏美	12:30-13:30 HIPHOP 初級 NAOYA	13:05-13:50 シェイプエアロ 桜井 志奈	13:00-14:00 HIPHOP 初級
13:00	12:45-13:45 シェイプエアロ 桜井 豊	13:00-13:30 ジャズストレッチ 石井 隆	14:00-15:00 リトモス 千葉 真由美		13:50-14:30 THE 腹筋&背筋40 飯島 ゆりえ	13:45-14:45 キックボックス 岡田 敦子	14:00-15:00 ピラティス 高橋 里枝	プラチナ会員 14:00-14:45 プラチナCO (おなか引き締め) 小山内 映子	13:30-14:15 JAM45 井上晴世		14:00-15:00 STEP&シェイプ 阿部 宏美	14:10-14:55 レギュラー45 数中 梢	14:10-15:10 バレエ初級 COCO	13:00-14:00 HIPHOP 初級
14:00	14:00-15:00 ビギナーSTEP & ストレッチ 石川 広明		15:10-16:10 フラダンス HIROMI	16:15-16:45 GGX ストレッチ (ボール)	14:40-15:25 SUPER SHEPE めざせ激やせ 飯島 ゆりえ	15:35-16:05 GGX ストレッチ (ボール)	15:10-16:10 ランニングSTEP 高橋 里枝	15:00-15:45 プラチナピート&キックス 小山内 映子	14:30-15:30 オリジナルエアロ (中級) 久保田 温郎	14:25-15:10 キックシェイプ 井上晴世	15:10-16:10 オリジナルエアロ (上級) 数中 梢	15:10-16:10 ピラティス 阿部宏美	15:25-16:25 ヨガ COCO	16:40-17:25 ストライクボクシング (定員20名) BRAFT 手塚 嵩貴
15:00		16:00-17:00 プラチナ会員 整体 ストレッチ 林 久司	16:20-17:00 フラダンス (有料) HIROMI	16:20-17:20 有料スクール 16:20-17:20 avax ダンスマスター ジュニアクラス (スター)	17:30-18:30 avax ダンスマスター ジュニアクラス (ハービック)		15:10-16:10 ランニングSTEP 高橋 里枝	15:00-15:45 プラチナピート&キックス 小山内 映子	16:00-17:00 有料スクール 16:00-17:00 (幼稚園-小学2年生) 17:00-18:00 (小学3年生-小学8年生) ジュニア テアリーディング スクール	16:20-17:20 オリジナルエアロ (中級) 久保田 温郎	16:20-17:20 ヨガ 塚本 直子	16:40-17:25 ストライクボクシング (定員20名) BRAFT 手塚 嵩貴	16:40-17:40 パワーヨガ 高田 慶一	
16:00		18:00-19:00 ボウジギング教室 林 久司		18:20-19:00 有料スクール 18:20-19:00 avax ダンスマスター ジュニアクラス (スター)	17:30-18:30 avax ダンスマスター ジュニアクラス (ハービック)		15:35-16:05 GGX ストレッチ (ボール)	15:00-15:45 プラチナピート&キックス 小山内 映子	16:00-17:00 有料スクール 16:00-17:00 (幼稚園-小学2年生) 17:00-18:00 (小学3年生-小学8年生) ジュニア テアリーディング スクール	16:20-17:20 オリジナルエアロ (中級) 久保田 温郎	16:20-17:20 ヨガ 塚本 直子	16:40-17:25 ストライクボクシング (定員20名) BRAFT 手塚 嵩貴	16:40-17:40 パワーヨガ 高田 慶一	
17:00	19:00-20:00 リトモス 手島香代子	19:15-20:00 パワーヨガ 道辺 圭一	19:30-20:15 ファットバーン 45	20:05-21:50 HAND STAND (第5週目は 20:05-22:05 有料ワークショップに変更)	19:30-20:15 ファットバーン	19:30-20:15 JAM45 井上晴世	19:15-20:15 エアロサーキット	19:15-20:15 エアロサーキット	19:00-20:00 レギュラーSTEP 五十嵐 利美	16:20-17:20 オリジナルエアロ (中級) 久保田 温郎	16:20-17:20 ヨガ 塚本 直子	16:40-17:25 ストライクボクシング (定員20名) BRAFT 手塚 嵩貴	16:40-17:40 パワーヨガ 高田 慶一	
18:00		20:15-21:15 オリジナルSTEP 道辺 圭一	20:15-21:00 ピラティス 手島香代子	20:25-21:25 レギュラーエアロ 赤崎由美子	20:05-21:50 HAND STAND (第5週目は 20:05-22:05 有料ワークショップに変更)	20:25-21:10 キックシェイプ 45 井上晴世	20:25-21:25 ボディメンテナンス 酒巻 靖子	20:25-21:25 ボディメンテナンス 酒巻 靖子	20:10-21:10 パワーローインバクト 渡辺 美佐子	20:10-21:10 ピート&キックス 松好 致加子	17:35-18:35 マーシャルアーツ エクササイズ 塚本 直子	18:45-19:05 GGX ストレッチボー	18:45-19:40 ファットバーン 石川 広明	19:45-20:45 ランニングSTEP 石川 広明
19:00		21:30-22:00 GGX ビューティーシェイプ	21:20-22:20 JAZZ 初級 YUKKO	21:40-22:00 GGX 腹筋	21:40-22:00 GGX 腹筋	21:20-22:20 HIPHOP 初級 澤本 貴史	21:35-22:20 ピクニックSTEP 石黒 裕美	21:20-22:20 ハウス TARO	20:10-21:10 パワーローインバクト 渡辺 美佐子	20:10-21:10 ピート&キックス 松好 致加子	18:45-19:30 ファットバーン 石川 広明	18:45-19:05 GGX ストレッチボー	19:45-20:45 ランニングSTEP 石川 広明	21:00-21:20 GGX 腹筋
20:00		21:30-22:00 GGX ビューティーシェイプ	21:20-22:20 JAZZ 初級 YUKKO	21:40-22:00 GGX 腹筋	21:40-22:00 GGX 腹筋	21:20-22:20 HIPHOP 初級 澤本 貴史	21:35-22:20 ピクニックSTEP 石黒 裕美	21:20-22:20 ハウス TARO	20:10-21:10 パワーローインバクト 渡辺 美佐子	20:10-21:10 ピート&キックス 松好 致加子	18:45-19:30 ファットバーン 石川 広明	18:45-19:05 GGX ストレッチボー	19:45-20:45 ランニングSTEP 石川 広明	21:00-21:20 GGX 腹筋
21:00		21:30-22:00 GGX ビューティーシェイプ	21:20-22:20 JAZZ 初級 YUKKO	21:40-22:00 GGX 腹筋	21:40-22:00 GGX 腹筋	21:20-22:20 HIPHOP 初級 澤本 貴史	21:35-22:20 ピクニックSTEP 石黒 裕美	21:20-22:20 ハウス TARO	20:10-21:10 パワーローインバクト 渡辺 美佐子	20:10-21:10 ピート&キックス 松好 致加子	18:45-19:30 ファットバーン 石川 広明	18:45-19:05 GGX ストレッチボー	19:45-20:45 ランニングSTEP 石川 広明	21:00-21:20 GGX 腹筋
22:00		21:30-22:00 GGX ビューティーシェイプ	21:20-22:20 JAZZ 初級 YUKKO	21:40-22:00 GGX 腹筋	21:40-22:00 GGX 腹筋	21:20-22:20 HIPHOP 初級 澤本 貴史	21:35-22:20 ピクニックSTEP 石黒 裕美	21:20-22:20 ハウス TARO	20:10-21:10 パワーローインバクト 渡辺 美佐子	20:10-21:10 ピート&キックス 松好 致加子	18:45-19:30 ファットバーン 石川 広明	18:45-19:05 GGX ストレッチボー	19:45-20:45 ランニングSTEP 石川 広明	21:00-21:20 GGX 腹筋
23:00	23:30 CLOSE													

色分け早見表

- エアロビクス・ステップエクササイズ 初級
- 筋コンディショニング・ボール
- ダンス系
- エアロビクス・ステップエクササイズ 中級
- リラクゼーション系
- 格闘技系
- エアロビクス・ステップエクササイズ 上級