

| | [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 | 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/ | | | | | | | | | | | | | |
| 9:00 | ★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。 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| 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 プラチナローインパクトエアロ 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 | 10:30-11:30 パワーローインパクト 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 |
| 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 | 11:50-12:50 レギュラーSTEP 松田有希子 | 11:50-12:50 レギュラーSTEP 松田有希子 |
| 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 | 14:00-15:00 ピラティス 高橋 里枝 | 13:30-14:15 JAM45 井上晴世 | 14:30-15:30 オリジナルエアロ(中級) 久保田 温郎 | 14:00-15:00 STEP&シェイプ 阿部 宏美 | 14:10-15:10 バレエ初級 COCO | 13:05-13:50 シェイプエアロ 桜井 志奈 | 13:00-14:00 HIPHOP初級 SATOKA |
| 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 ラーニングSTEP 高橋 里枝 | 15:10-16:10 ラーニングSTEP 高橋 里枝 | 16:00-17:00 幼児園〜小学2年生 17:00-18:00 小学3年生〜小学6年生 ジュニアテアリーディングスクール | 16:20-17:20 ヨガ 塚本 直子 | 15:10-16:10 ピラティス 阿部宏美 | 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 | |
| 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 | 17:30-18:30 avax ダンスマスター ジュニアクラス (ハード) | 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 (ハード) | 18:00-19:00 ボウリング教室 林 久司 | 18:00-19:00 ボウリング教室 林 久司 | 18:00-19:00 ボウリング教室 林 久司 | 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 | 19:00-20:00 レギュラーSTEP 五十嵐 利美 | 19:45-20:45 ラーニングSTEP 石川 広明 | 20:00 CLOSE |
| 16:00 | | 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 | 19:30-20:15 ファットバーン | 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 酒巻 靖子 | 20:10-21:10 パワーローインパクト 渡辺 美佐子 | 20:10-21:10 ピート&キックス 松好 致加子 | 19:45-20:45 ラーニングSTEP 石川 広明 | 20:10-21:10 パワーローインパクト 渡辺 美佐子 | 21:00-21:20 GGX 腹筋 | |
| 17:00 | 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) | 20:30-21:30 ラーニングSTEP 榎 智子 | 20:25-21:10 キックシェイプ 45 井上晴世 | 20:25-21:25 キックシェイプ 井上晴世 | 20:25-21:25 ボディメンテナンス 酒巻 靖子 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | 21:00-21:20 GGX 腹筋 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | | |
| 18:00 | | 21:30-22:00 GGX ビューティーシェイプ YUKKO | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:35-22:20 HIPHOP初級 澤本 貴史 | 21:35-22:20 HIPHOP初級 石黒 裕美 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | 21:00-21:20 GGX 腹筋 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | | |
| 19:00 | | 21:20-22:20 JAZZ 初級 YUKKO | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:35-22:20 HIPHOP初級 澤本 貴史 | 21:35-22:20 HIPHOP初級 石黒 裕美 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | 21:00-21:20 GGX 腹筋 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | | |
| 20:00 | | 21:20-22:20 JAZZ 初級 YUKKO | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:35-22:20 HIPHOP初級 澤本 貴史 | 21:35-22:20 HIPHOP初級 石黒 裕美 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | 21:00-21:20 GGX 腹筋 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | | |
| 21:00 | | 21:20-22:20 JAZZ 初級 YUKKO | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:35-22:20 HIPHOP初級 澤本 貴史 | 21:35-22:20 HIPHOP初級 石黒 裕美 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | 21:00-21:20 GGX 腹筋 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | | |
| 22:00 | | 21:20-22:20 JAZZ 初級 YUKKO | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:35-22:20 HIPHOP初級 澤本 貴史 | 21:35-22:20 HIPHOP初級 石黒 裕美 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | 21:00-21:20 GGX 腹筋 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | | |
| 23:00 | | 21:20-22:20 JAZZ 初級 YUKKO | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:40-22:00 GGX 腹筋 | 21:35-22:20 HIPHOP初級 澤本 貴史 | 21:35-22:20 HIPHOP初級 石黒 裕美 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | 21:00-21:20 GGX 腹筋 | 21:20-22:20 ヨガ 白鳥 麗子 | | |

初級者向
レッスン

★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。

色分け早見表

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