



RITTO SHIGA STUDIO SCHEDULE / 栗東滋賀

2012 - 3



	〔月〕 MON		〔火〕 TUE		〔水〕 WED		〔木〕 THU		〔金〕 FRI		〔土〕 SAT		〔日〕 SUN		
	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スタジオ	
10:00	10:15-11:15 陰ヨガ 川村 幸美	初級者向 レッスン													
11:00	11:30-12:00 コアトレーニング 仙賀 薫	スクール	10:30-11:30 ビギナーウォーク &筋コン 工藤 香里		10:30-11:15 シンプルエアロ&筋コン 犬井 紀子		10:00-10:45 ピギナージョグ 寺村 みつ子		10:00-11:00 氣功 大坪 奈央				10:30-11:15 シンプルエアロ&筋コン 堀 めぐみ		
12:00	12:10-13:10 パワーローインバクト 仙賀 薫	11:25-12:25 フラダンス 辻 理世	11:45-12:45 レギュラーステップ 山川 清志		11:30-12:30 やさしいヨガ 田村 梓		11:10-12:10 ヨガアーサナ 池戸 久美子		11:10-11:55 サーキットエアロ45 安田 敏江	11:15-12:00 シェイプボクシング 中川 明子			11:50-12:50 ピラティス 齋藤 夏子	12:15-13:00 ZUMBA キャサリン★	
13:00	13:30-14:30 リトモス 鈴木 真弥	13:00-14:00 ベーシックバレエ 松井 唯子	13:00-14:00 オリジナルエアロ 清吾 尚美		12:45-13:45 オリジナルエアロ 松本 三智江		12:30-13:30 ヨガ 池戸 久美子		12:10-12:55 ピギナーステップ 犬山 富恵	12:15-12:45 アロマストレッチ GGX		11:45-12:45 リトモス 鈴木 真弥	13:00-14:00 ヨガフロー 下出 薫	13:30-14:30 ヨガ スペシャル 池戸 久美子	
14:00	14:40-15:10 リズムトレーニング PIRO		14:15-15:15 パワーヨガ 中村真結子		14:00-15:00 レギュラーステップ 川村 幸美		14:00-15:00 オリジナルエアロ 安井 香理	スクール	13:10-14:10 オリジナルエアロ 犬山 富恵	13:00-14:00 ピラティス 松井 唯子		13:00-14:00 ファットバーン 犬山 富恵	13:00-14:00 ヨガフロー 下出 薫		
15:00	15:20-16:20 Street Dance <HOUSE> PIRO		15:30-16:30 オリジナル(プレコリオ) 清吾 尚美		15:15-16:15 Street Dance <HOUSE> PIRO		15:15-16:15 サーキットエアロ60 赤松 真美	スクール	14:20-15:20 CLUB JAZZ TAKAKO	14:10-14:50 バレエ(基礎クラス)松井 唯子		14:20-15:05 ピギナーウォーク 犬井 紀子		15:00-16:00 キッズダンス 5歳~小2 KANA	
16:00			16:40-18:10 スキルアップ スクール (有料) 清吾 尚美		16:30-17:30 キッズエアロ 5歳~7歳 松本 三智江		16:30-17:30 キッズダンス 小学生 初級クラス (小学1~3年)	スクール	15:30-16:30 キッズバレエ 中級 (年中・年長・小学1~2年)	15:05-16:05 キッズバレエ 就学前 松井 唯子		15:25-16:10 ZUMBA 柴崎あけみ	15:15-15:45 BALL GGX	15:30-16:30 週替りレッスン	16:00-17:00 キッズダンス 小3~小6 KANA
17:00			17:30-18:30 ジュニアエアロ 8歳~12歳 松本 三智江		17:30- キッズ体操 小学1~6年		17:30-18:30 キッズ体操 小学1~6年	スクール	16:30-17:30 キッズ体操 小学生 初級クラス (小学1~3年)	16:15-17:15 キッズバレエ 小学生 松井 唯子		16:20-17:05 はじめてパワーヨガ 田村 梓	4日☆田中陽子 オリジナルステップ 11日☆PIRO Street Dance (House) 18日☆村早織 ダンスエアロ 25日☆GGイベント	17:30-18:30 Street Dance KANA	
18:00	18:30-19:00 シンプルステップ GGX								16:45-17:15 シンプルステップ GGX						
19:00	19:15-20:00 ZUMBA 松田 真紀子		19:00-20:00 オリジナルエアロ 山川 清志		19:00-19:45 ピギナーステップ 鈴木真弥		19:00-20:00 CLUB JAZZ エキスパート TAKAKO		19:15-20:00 ピギナージョグ 堀 めぐみ	19:15-20:15 骨盤調整ヨガ 和田野 広美		19:00-20:00 パワーボクシング 中川 明子	19:15-19:45 アロマストレッチ GGX		
20:00	20:15-21:15 CLUB JAZZ TAKAKO	19:45-20:45 パワーボクシング 中川 明子	20:15-21:15 ヨガ 朝倉 淑美		20:00-21:00 オリジナルエアロ 田中 陽子		20:15-21:15 ピラティス 吉川優美子		20:15-20:45 シンプルステップGGX	20:15-20:45 ダイナマイトシェイプ GGX					
21:00	21:30-22:30 オリジナルエアロ 岩橋 悠太	21:00-21:20 お腹すっきり GGX	21:30-22:30 Street Dance MIKI-T		21:30-22:30 Street Dance KANA					21:30-22:00 アロマストレッチ GGX					
22:00															
23:00															

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
 ヨガ・リラクゼーション系

ダンス系
 格闘技系
 その他

スクール

3/12(月)は休館日。3/20(火)は祝日スケジュール
 3/25(日)はGGイベント。

GOLD'S GYM 公式ウェブサイト
<http://www.goldsgym.jp>
 NTT docomo I モード対応サイト
<http://www.goldsgym.jp./1/>
 情報満載!! ご覧下さい!!

20:00 CLOSE