



KYOTO NIJO

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE 2010.7~9



[月]
MON

[火]
TUE

[水]
WED

[木]
THU

[金]
FRI

[土]
SAT

[日]
SUN

8:00 2010年7~9月のスケジュールです

初級者の方にも安心してご参加いただけるレッスン

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./I/>
情報満載!! ご覧下さい!!

11:00	10:30-11:30 YOGA 【福島 秀和】	10:30-11:30 レギュラー 【田中 陽子】	10:45-11:30 ビギナーエアロ 【松永 みはる】	10:30-11:30 YOGA 【田中 恵美子】	10:30-11:15 シェイプアップマーシャル 【福島 秀和】	10:30-11:15 ファットバーン 【小谷 真弓】
12:00	11:45-12:30 ビギナーエアロ 【工藤 香里】	11:45-12:45 骨盤ストレッチ 【岩田 幸恵】	11:45-12:30 ファットバスター 【松永 みはる】	11:45-12:45 シェイプアップ エアロ 【小泉 亮子】	11:30-12:30 ルーシーダットン 【松田 真紀子】	11:30-12:30 YOGA 【田中 恵美子】
13:00	13:00-13:45 GGX 【スタッフ】	13:00-13:45 ファットバーン 【松本 晃】	12:45-13:45 コアバランス 【前川 弘美】	13:15-14:00 腰痛改善体操 【スタッフ】	12:45-13:30 ビギナーエアロ 【山根 幸子】	12:45-13:05 GGX 【スタッフ】 13:15-14:00 ファットバスター 【安田 真衣】
14:00	14:00-14:45 バレエ エクササイズ 【中小路 育栄】	14:00-15:00 ピラティス 【原根 大輝】	14:00-14:45 SHAPE EXPRESS 【スタッフ】	14:15-15:15 ファットバーン +ストレッチ 【富田 大介】	13:45-14:45 レギュラー 【松永 みはる】	13:45-14:30 SHAPE EXPRESS 【スタッフ】 14:15-15:00 SHAPE EXPRESS 【スタッフ】
15:00	15:00-16:00 YOGA 【岩田 幸恵】	15:15-15:45 アロマストレッチ 【スタッフ】	15:00-15:45 ビギナーステップ 【田中 陽子】	15:30-16:00 アロマストレッチ 【スタッフ】	15:00-16:00 アンチエイジング塾 【和田野 広美】	14:45-15:45 ファットバーン +ストレッチ 【和田 保美】 15:15-16:15 YOGA 【林 恵美子】
16:00	avex Dance Master Kids 〈有料〉		18:00-19:30 剛柔会・玄武館 空手スクール 少年の部 〈有料〉		avex Dance Master Kids 〈有料〉	
17:00	avex Dance Master Kids 〈有料〉		18:30-19:15 ピラティス 【吉川優美子】		avex Dance Master Kids 〈有料〉	
18:00	19:00-19:30 BALL 【スタッフ】	18:30-19:15 ビギナーエアロ 【和田 保美】	19:30-20:15 ZUMBA 【和田野 広美】	18:30-19:15 ステップバスター 【田中 陽子】	19:30-20:15 骨盤ストレッチ 【岩田 幸恵】	16:00-16:20 ポールストレッチ 【スタッフ】 16:30-17:30 レギュラー 【卯原 静香】 16:30-17:30 マーシャルミット +ストレッチ 【近藤 督】
19:00	19:45-20:30 ビギナーステップ 【山根 幸子】	19:30-20:15 シェイプアップマーシャル 【福島 秀和】	19:45-20:15 GGX 【スタッフ】	20:30-21:15 ファットバスター 【田中 陽子】	20:30-21:30 シェイプアップ エアロ 【松本 晃】	19:30-21:00 *フリースペース 空手スクール 19:30-21:00
20:00	20:45-21:30 ファットバスター 【富田 大介】	20:30-21:30 YOGA 【福島 秀和】	20:30-21:30 レギュラー 【早川 大輔】	21:30-22:30 ダイエット ポクシングEX 【柏野 大暁】	21:40-22:00 ポールストレッチ【スタッフ】	21:30-22:30 マーシャルミット 第2・4週のみ実施 【近藤 督】
21:00	21:45-22:30 腰痛改善体操 【スタッフ】	21:45-22:30 ベリーダンス 【Safaa】	21:45-22:45 HIP HOP 【PIRO】	22:40-23:00 アロマストレッチ 【スタッフ】	22:15-23:00 マーシャルミット 【清水 博士】	営業時間 7:00~翌3:00 *但し第3月曜17:00~翌3:00 (火)-(土)6:00~翌3:00 (日)6:00~20:00 (月)
22:00	22:40-23:25 フリースタイルダンス 【7月:中本/8・9月辻本】	22:40-23:00 ポールストレッチ 【スタッフ】	フリースペース 空手スクール 19:30-21:00	フリースペース テコンドースクール 20:15-21:45	フリースペース フラスクール 19:00-21:15	
23:00	フリースペース 総合格闘技スクール 19:00-21:00					

色分け早見表

- | | | |
|----------------------|---------------|------|
| エアロビクス・ステップエクササイズ 初級 | 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 | ヨガ・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 | | その他 |