



NAGOYA

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE

2011. 10~



	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	[土] SAT	[日] SUN
7:00							
8:00	😊 どなたでも開始30分までお楽しみいただけます					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!! ご覧ください!!	
9:00	😊 9:00-10:00 自力整体 【佐藤 延代】						
10:00					9:45-10:45 パワーヨガ 【中山 律子】	9:45-10:45 ビューティーピラティス 【奥岡 直美】	9:45-10:45 ビューティーピラティス 【宮嶋 和子】
11:00	10:15-11:30 ビューティーピラティス75 【坪井 和佳子】	10:30-11:30 ヨガ 【YASUKO】	10:30-11:15 ポールシェイプ45 【佐藤 るみ】	10:15-11:15 ルーシーダットン 【近藤 幸子】	😊 11:00-12:00 ビューティーエアロ 【橋本 淳子】	😊 11:15-12:00 ダンサーズストレッチ 【KANI】	11:00-12:00 HIP HOP 【名鶴ひとみステージングダンス】
12:00	😊 11:45-12:30 ZUMBA 【坪井 和佳子】	😊 11:45-12:45 燃焼エアロ 【杉浦 友美】	😊 11:30-12:30 ダイナミックエアロ 【佐藤 るみ】	😊 11:30-12:30 エンジョイエアロ 【溝口 麻美】			
13:00	😊 12:45-13:30 燃焼エアロ45 【早川 みどり】	😊 13:00-14:00 ドラゴンシェイプ 【太田 興】	😊 12:45-13:30 リズム&ストレッチボール45 【佐藤 るみ】	😊 12:45-13:45 燃焼エアロ 【中根 衣莉】	😊 12:15-13:15 ファイティングエアロ 【宮下 恵】	😊 12:15-13:15 HIP HOP 【KANI】	😊 12:15-13:15 リアルキックファイト60 【井上 幹】
14:00	14:00-14:45 ビギナーエアロ45 【GGトレーナー小野】	14:15-15:15 ステップ&シェイプ 【坂田 浩子】	😊 13:45-14:30 パレトン 【寺澤 美佳子】	14:00-14:45 リラックスヨガ45 【中根 衣莉】	😊 13:30-14:30 RITMOS 【宮下 恵】	😊 13:30-14:30 ヨガ 【白木 麻理】	イベントレッスン 開催の場合 自力整体のレッスンは 休講となります
15:00	15:00-16:00 パワーヨガ WITH アロマ 【寺澤 美佳子】	15:30-16:30 RITMOS 【宮下 恵】	14:45-15:45 やさしいヨガ WITH アロマ 【寺澤 美佳子】	15:30-16:30 パワーヨガ 【古賀 奈子】	😊 14:45-15:45 やさしいベリーダンス 【エルメスダンススクール】	😊 14:45-15:45 ビューティーピラティス 【宮嶋 和子】	😊 15:00-15:50 自力整体 【佐藤 延代】
16:00					😊 16:00-17:00 燃焼エアロ 【内田 瑞穂】	😊 16:00-16:45 ブートキャンプ 【太田 興】	😊 16:00-17:00 燃焼エアロ 【杉浦 友美】
17:00		16:45-17:15 ダイナマイクシェイプ 【GGトレーナー小野】		16:40-17:40 HIP HOP 【NON】	😊 17:15-17:45 ボディシェイプ30 【内田 瑞穂】	😊 17:00-17:45 ビギナーズステップ 45	営業時間のお知らせ 月曜日7:00~ 日曜日20:00 24時間営業 休館日 第3月曜日
18:00				18:15-18:45 ダイナマイクシェイプ 【GGトレーナー酒井】	😊 18:30-18:45 gg筋トレ 【GGトレーナー】	😊 18:00-18:45 燃焼エアロ45 【早川 みどり】	
19:00	18:30-19:30 ヨガ 【YASUKO】	18:00-19:15 gg筋トレ 【GGトレーナー】	18:30-19:30 ヨガ 【新田 恵理】	😊 19:00-20:00 ダイナミックエアロ 【佐藤 寿樹】	😊 19:00-20:15 パワーヨガ 【古賀 奈子】	😊 19:00-20:00 ドラゴンシェイプ 【太田 興】	
20:00	19:45-20:45 チャレンジエアロ 【古橋 大助】	19:25-20:10 ポルド・ブラ 【岩下 志保】	19:40-20:40 ビューティーシェイプ ピラティス&ファットバーン 【橋本 淳子】	20:10-20:55 スーパーシェイプ45 【佐藤 寿樹】	😊 20:30-21:15 ZUMBA 【高林 りえ】	😊 20:15-21:15 RITMOS 【高林 りえ】	
21:00	21:00-22:00 RITMOS 【土井 珠路】	20:20-21:20 HAWAIIAN HULA 【クウプアメリア本田】	20:50-21:35 ビギナーズステップ 【大川 記之】	21:10-22:10 パワーヨガ 【太田 興】	😊 21:25-22:25 スーパーシェイプホウキング 【山本 貴博】	😊 21:30-22:45 リアルBOXING75 【奥岡 秀樹】	
22:00		21:30-22:30 やさしいベリーダンス 【エルメスダンススクール】	21:45-22:45 エンジョイステップ 【大川 記之】				CLOSE
23:00							



燃焼系プログラム



癒し系プログラム



機能系プログラム



美BODYプログラム