



FUJI SHIZUOKA

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE
2026.10~2027.3



	【月】	【火】	【水】	【木】	【金】	【土】	【日】
	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7時	7:00 OPEN	第3火曜日 7:00 OPEN					
10時		10:00-10:15 トレーナーによる 健康体操		10:00-10:15 トレーナーによる 健康体操		10:00-10:15 トレーナーによる 健康体操	
11時	10:30-11:20 オリジナルエアロ 矢島 幹太	10:30-11:20 enjoy dance MAR	10:30-11:10 ボクシングエクササイズ RINA	10:30-11:20 バレトン michiko	10:10-11:10 ピラティス 望月 博子	10:30-11:00 はじめてヨガ 佐藤 歩	10:30-11:30 第1・3・5週 ビギナーSTEP HARUKO 第2・4週 ZUMBA 矢島 幹太
12時	11:30-12:20 ZUMBA 矢島 幹太	11:30-12:20 エアロサーキット MAR	11:20-12:10 ZUMBA RINA	11:30-12:20 レギューラースtep michiko	11:20-12:10 ビギナーエアロ HARUKO	11:10-12:10 フローヨガ 佐藤 歩	11:40-12:40 筋トレ&ストレッチ HARUKO
13時	12:30-13:20 シェイプアップボクシング 本橋 裕子	12:30-13:20 機能改善ヨガ 森 たかね	12:20-12:50 骨盤調整 山本 奈津美 13:00-13:50 シェイプアップエアロ50 山本 奈津美	12:30-13:20 オリジナルエアロ 村上 典子	12:20-13:10 ZUMBA RINA		
14時							
15時							
16時	16:00-16:50 キッズヒップホップ 年少〜小2 (第1〜4週) ASUKA		16:00-16:50 キッズ体操 年少〜年長 (第1〜4週) 小澤慎太郎				
17時	17:00-18:00 ジュニアヒップホップ 小3〜 (第1〜4週) ASUKA	17:30-18:30 キッズ極真空手 3歳〜小6 (第1〜4週) 極真会館 富士・沼津道場 仲沢欣規					
18時					17:40-18:40 キッズ空道 年長〜小6 (第1〜4週) 大道塾 富士山支部 高橋 竜也		
19時	19:00-19:50 パワーピラティス 望月 博子	19:30-20:30 ZUMBA Becky	19:00-19:50 シェイプアップエアロ 小高 可奈子	19:00-19:50 ビギナーSTEP HARUKO	19:00-19:45 体幹トレーニング MAMI	19:00-19:50 ZUMBA 高木 洋子	
20時	20:00-20:50 ZUMBA GOLD Becky		20:00-20:50 骨盤ヨガ&ストレッチ michiko	20:00-20:50 筋トレ&ストレッチ HARUKO	20:00-20:50 ZUMBA MAMI	20:00-20:50 筋トレ&ストレッチヨガ 佐野みゆき	21:00 CLOSE
21時		20:40-21:30 ビギナーエアロ みゆ	21:00-21:40 ビギナーSTEP michiko	21:00-21:30 キャンドルナイトヨガ 佐野 みゆき	21:00-21:50 オリジナルSTEP 村上 典子		初心者の方でも安心して ご参加いただけます 中級者〜上級者向け 4月からの新レッスンです

＜スタジオプログラム紹介＞

エアロビクス

ダンスをしながらエクササイズを行う有酸素運動です

ダンス系

enjoy danceやZUMBAなどアップテンポの曲で踊るダンスフィットネスエクササイズです

ステップ系

日常生活の中で行われている階段の昇り降りのような動作を行う運動です

燃焼系・筋トレ系

全身の筋肉を使うので脂肪燃焼に効果的なプログラムです

調整系

ヨガ・ピラティスを中心とした、体幹や全身のバランスを整えていくプログラムです

特殊系

バレエ・フィットネス・ヨガの要素を取り入れ、体幹や柔軟性を高めていきます

※スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、館内告知・ゴールドジム富士静岡ホームページでご確認ください。
※会員様以外のご利用受付は22時までとなります。ご退館は23時までにさせていただきますよう、お願い申し上げます。