# ２０２６年１１月～スタジオタイムスケジュール

1003

GOLD'S GYM HAKODATE

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:30-11:30<br>ビギナーズヨガ<br>数馬 | 10:30-11:30<br>モーニングヨガ<br>畠山 | 10:30-11:30<br>バレトン<br>ソールシンセシス<br>山本 | 10:30-11:30<br>中医養生ヨガ<br>数馬 | 10:30-11:00<br>ストレッチポールエクササイズ<br>佐々木（定員25名） | 10:45-11:30<br>レズミルズダンス<br>バーチャル | 10:45-11:30<br>レズミルズダンス<br>バーチャル |
| 11:45-12:45<br>ボディコンバット<br>相場 | 11:45-12:45<br>ZUMBA<br>松浦 | 11:45-12:45<br>ストレッチポール<br>リセットヨガ<br>数馬 | 11:45-12:30<br>ベーシックステップ<br>佐々木 | 11:15-12:00<br>ピラティス<br>佐々木 | 12:00-12:45<br>レズミルズピラティス<br>tomo | 11:45-12:45<br>ダイエットヨガ<br>数馬 |
| 13:00-13:30<br>レズミルズコア<br>相場 | 13:00-14:00<br>YOGA<br>久保 | 13:00-14:00<br>ボディパンプ<br>相場 | 12:45-13:45<br>シェイプエアロ<br>AYA | 12:15-13:15<br>ベーシックエアロ<br>蛯沢 | 13:00-14:00<br>レズミルズ<br>ウィークリー<br>tomo | 13:00-14:00<br>ボディコンバット<br>tomo |
| 13:45-14:45<br>奇数週：HIP-HOP<br>偶数週：SOULダンス<br>Rion | 14:20-14:50<br>RPM30（予約制）<br>平田 | 14:15-15:00<br>レズミルズダンス<br>髙橋 | 14:00-14:45<br>レズミルズピラティス<br>長岐 | 13:30-14:15<br>レズミルズSHAPES<br>長岐 | 14:15-15:15<br>レズミルズ<br>ウィークリー<br>相場 | 14:15-15:15<br>ボディバランス<br>tomo |
| 15:00-16:00<br>ヨガ<br>tomo | 15:10-16:10<br>ボディバランス<br>tomo | 15:30-16:30<br>ボディバランス<br>バーチャル | 15:00-15:45<br>ボディコンバット45<br>バーチャル | 14:30-15:15<br>ボディパンプ45<br>バーチャル | 15:30-16:00<br>レズミルズGRIT<br>平田 | 15:30-16:15<br>レズミルズダンス<br>髙橋 |
| 16:15-17:15<br>ボディバランス<br>バーチャル | 16:20-17:05<br>ボディコンバット45<br>バーチャル | 16:35-17:05<br>ボディコンバット30<br>バーチャル | 16:00-16:50<br>RPM<br>バーチャル | 15:20-16:20<br>ボディバランス<br>バーチャル | 16:15-17:15<br>レズミルズヨガ<br>（内容週替わり）<br>tomo | 16:30-17:00<br>GRIT カーディオ<br>バーチャル |
| 17:25-18:10<br>ボディコンバット45<br>バーチャル | 17:40-18:25<br>レズミルズピラティス<br>tomo | 17:30-18:15<br>レズミルズSHAPES<br>平田 | 17:10-18:10<br>ボディコンバット<br>バーチャル | 16:25-17:10<br>ボディコンバット45<br>バーチャル | 17:30-18:30<br>ボディパンプ<br>バーチャル | 17:10-18:10<br>ボディパンプ<br>バーチャル |
| 18:30-19:15<br>ボディアタック45<br>髙橋 | 18:40-19:40<br>ボディコンバット<br>相場 | 18:40-19:25<br>RPM（予約制）<br>平田 | 18:30-19:30<br>ボディジャム<br>tomo | 17:20-18:20<br>ボディバランス<br>バーチャル | | |
| 19:30-20:30<br>ボディパンプ<br>相場 | 20:00-20:45<br>レズミルズSHAPES<br>平田 | 19:45-20:45<br>ZUMBA<br>松浦 | 19:45-20:45<br>ボディパンプ<br>バーチャル | 18:50-19:20<br>レズミルズGRIT<br>平田 | | |
| 20:45-21:45<br>季節の陰陽ヨガ<br>川端 | 21:00-21:45<br>HIP-HOP<br>Rion | 21:00-22:00<br>ボディパンプ（1・3・5週目）<br>ボディコンバット（2・4週目）<br>バーチャル | 21:00-22:00<br>リフレッシュヨガ<br>山本 | 19:40-20:40<br>ボディコンバット<br>相場 | | |
| | | | | 21:00-22:00<br>RPM60（予約制）<br>相場 | | |

土曜13:00～レズミルズウィークリー（tomo）

| | |
|---|---|
| 7日ボディコンバット | 14日レズミルズダンス |
| 21日ボディバランス | 28日ボディジャム |

土曜14:15～レズミルズウィークリー（相場）

| | |
|---|---|
| 7日RPM60 | 14日ボディコンバット |
| 21日ボディアタック | 28日ボディパンプヘビー |

11/7 RPMのご予約は店頭にて10/24から（先着）

11/28ボディパンプヘビーのご予約は店頭にて10/24から（先着）

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| GRIT（金）18:50～ | 6日　カーディオ | 13日　アスレチック | 20日　ストレングス | 27日　アスレチック | |
| GRIT（土）15:30～ | 7日　ストレングス | 14日　カーディオ | 21日　アスレチック | 28日　カーディオ | |
| LMヨガ（土）16:15～ | 7日　ハタ/イン | 14日　プレス（45分） | 21日　ヴィン/プレス | 28日　イン（45分） | |