

GOLD'S GYM®

SAPPORO ODORI



2026.10～STUDIO SCHEDULE

スタジオスケジュール

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	10:00 OPEN				第2金曜日は休館日		22:00 CLOSE
10:30							
11:00	11:00～12:00 ピラティス Pilates (西 ゆかり)	11:00～12:00 グループファイト Group Fight (丸山 雄大)	11:00～11:50 ラテンエアロ Latin Aero (石澤 美樹)	11:00～12:00 太極拳 Tai Chi (HIRO)	11:00～11:50 バレトン Balletone (Aisa)	11:00～11:50 ピラティス Pilates (野田 美香)	11:00～12:00 ZUMBA Zumba (ELLY)
12:00	12:15～13:05 バレトン Balletone (Aisa)	12:15～13:15 ベーシックヨガ Basic Yoga (CHIHIO)	12:05～13:05 ピラティス Pilates (AZ)	12:15～13:05 オリジナルステップ Original Step (後藤 香織)	12:05～12:55 ボディメンテナンス Body Maintenance (渡邊 さよ)	12:05～13:05 エアロ& コンディショニング Aero & Conditioning (比内 澄絵)	12:15～13:15 ベーシックヨガ Basic Yoga (しもやま みさと)
13:00	13:20～14:10 ビギナーステップ Beginner Step (AZ)	13:30～14:30 ZUMBA Zumba (比内 澄絵)	13:20～14:10 エアロ&コンディショニング Aero & Conditioning (KANA)	13:20～14:10 ZUMBA Zumba (後藤 玲奈)	13:10～14:10 YEVOLATIN Yevolatin (三浦 香織)	13:20～14:10 ZUMBA Zumba (岩岬 祥子)	13:30～14:30 ラテンエアロ Latin Aero (野田 美香)
14:00	14:25～15:25 シェイプエアロ Shape Aero (未亜)	14:45～15:45 コンビネーション エアロ Combination Aero (小島 祐美奈)	14:25～15:15 ボディメイクボクシング Body Make Boxing (フジオ)	14:25～15:15 ベーシックヨガ Basic Yoga (しもやま みさと)	14:25～15:25 コンビネーション エアロ Combination Aero (未亜)	14:25～15:15 HIPHOP HipHop (YUINO)	14:45～15:45 ウィークリーレッスン Weekly Lesson ※週替わりレッスンとなります。 詳細は、館内掲示をご確認ください。
15:00						15:30～16:20 コンビネーションエアロ Combination Aero (小島 祐美奈)	
16:00						16:35～17:25 ベーシックヨガ Basic Yoga (MAKI)	
17:00							
18:00							
19:00	18:30～19:30 ベーシックヨガ Basic Yoga (CHIHIO)	18:30～19:30 ZUMBA Zumba (Lisa)	18:30～19:15 カーディオボクシング Cardio Boxing (HIRO)	18:30～19:20 シェイプエアロ Shape Aero (未亜)	18:30～19:20 ピラティス Pilates (西 ゆかり)		
20:00	19:45～20:35 ボディメイクボクシング Body Make Boxing (フジオ)	19:45～20:35 ボディメンテナンス Body Maintenance (石澤 美樹)	19:30～20:20 エアロ&コンディショニング Aero & Conditioning (月ごと担当者が変わります)	19:35～20:25 ポルドブラ Port de Bras (小島 祐美奈)	19:35～20:25 HIPHOP HipHop (比内 澄絵)		
21:00	20:50～21:50 HIPHOP HipHop (YUINO)	20:50～21:40 ピラティスパワー&フロー Pilates Power & Flow (AZ)	20:35～21:25 ベーシックヨガ Basic Yoga (MAKI)	20:40～21:30 ZUMBA Zumba (石澤 美樹)	20:40～21:40 コンビネーション エアロ Combination Aero (熊谷 翔太)		
22:00							
30							

毎月200本以上の
スタジオプログラム!

モバイル
からも簡単
アクセス!



スケジュールは
変更する場合がございます!

祝日は、特別スケジュールとなります。※2週間前より、館内掲示にてお知らせします。

【スタジオプログラム参加のルール】

POINT

- ★場所取りはご遠慮ください。
- ★安全管理の為、レッスン開始時刻を過ぎてからの途中入場はご遠慮ください。
- ★体調が悪い時には、レッスンへの参加をお控えください。

- ★レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。
- ★スタジオ内では携帯電話の使用・撮影はご遠慮ください。
- ★運動効果を上げるためにも、スタジオにお水とタオルを持ってご参加ください。