

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)			
	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ		
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN			
7:00	明日の元気 未来への健康情報はこちら WEB版スケジュールはこちら														7:00	
7:30															7:30	
8:00															8:00	
8:30															8:30	
9:00															9:00	
9:30															9:30	
10:00				WEB 12名 店頭 11名										インジョイヨガ 9:45-10:45 イモト	10:00	
10:30	すらっとBody ストレッチ 10:00-11:00 上野 さきり	ボディバランス9.5 10:00-11:00 MIKA	RITMOS 10:10-11:10 岩田 香織	ビューティ ピラティス 10:00-10:45 YUKIKO	DANCE FIT 10:00-11:00 SAYO	ボディメイクヨガ 10:00-11:00 YUKO	ピギナーエアロ 10:00-10:50 桶屋 美千子		RITMOS 10:00-11:00 三嶋 喜美代	すらっとヨーガ 10:30-11:00 NOE	協栄シェイプ ボクシング 10:00-10:45 工藤 哲也		RITMOS 10:00-11:00 週替わり		10:30	
11:00				WEB 12名 店頭 11名								WEB 12名 店頭 11名			11:00	
11:30	定員 28名 ピギナーステップ 11:15-12:00 上野 さきり		オリジナルダンス 11:25-12:10 岩田 香織	骨盤底筋ヨガ 11:00-12:00 YUKIKO	Figure8 11:15-12:15 SAYO	姿勢改善 ピラティス 11:15-12:00 YUKO	10月限定 奇数週(1・3・5) ステップ&ストレッチ ※定員28名 偶数週(2・4) RITMOS 11:05-12:05	ほぐしストレッチ 11:05-12:15 延本 裕子	第1週～第3週 ソフトヨーガ 第4週～第5週 スロージャズ 11:15-12:15 笠原 直美	ホットヨーガ 11:15-12:15 NOE	K- 1FITFIGHT 11:00-12:00 工藤 哲也	ピラティス 11:00-12:00 YUKIKO	週替わりレッスン 11:15-12:00		11:30	
12:00															12:00	
12:30	協栄シェイプ ボクシング& コンディショニング 12:20-13:20 工藤 哲也	ホットヨーガ 12:20-13:20 渡邊 敬子					整理券レッスン				定員 30名				12:30	
13:00			スロー タチアン ダンス 12:45-13:30 AI	呼吸&フローヨガ 12:25-13:25 塩見 祐也	フラダンス 12:30-13:30 羽島 里砂	ボディ メンテナンス 12:30-13:30 広瀬 美智子	オリジナルダンス (初級) 12:25-12:55 (中級) 13:05-13:45 いづみ ※初級のための参加 中級からの参加も可	体幹トレーニング &ストレッチ 12:25-13:15 延本 裕子	レギュラーエアロ 12:30-13:30 村田 きよみ	陰ヨガ 12:30-13:30 Miyuki	やさしいバレエ 12:15-13:15 Shimmy		定員 27名 パワーカーディオ 13:00-14:00 津田 幸子		13:00	
13:30															13:30	
14:00	ダンス基礎 クラス 13:45-14:30 三嶋 喜美代		定員 28名 レギュラー ステップ 13:45-14:45 松嶋 玲子			ソフトヨーガ 13:45-14:45 笠原 直美		Free Style 偶数月:JAZZ 奇数 月:HIPHOP 14:00-15:00 MiHaelu	ピラティス 13:50-14:50 西野 理映子	ZUMBA 13:45-14:30 市川 みさ子	ジャズ 13:30-14:30 MAHMI	ゆがみ修正 ヨガ 14:00-15:00 NOE			14:00	
14:30															14:30	
15:00	有料 1000円 バレエポイントクラス (プレ・基礎初級) 14:45-15:45 Shimmy										レギュラーエアロ 14:45-15:30 黒部 美砂子			ZUMBA 14:15-15:15 工藤 哲也	ピラティス 14:45-15:30 SACHIKO	15:00
15:30			やさしいバレエ (パー) 15:00-16:00 土居 葉子		ジャズダンス 15:00-16:00 西野 理映子					有料 1100円 バレエ パリエーション 15:15-16:15 土居 葉子						15:30
16:00		フリータイム 13:30-18:45			期間限定 有料クラス ダンススキルアップ クラス(全6回) 16:10-17:10 西野 理映子 ※事前予約性 10/21迄							WEB 14名 店頭 14名 ステップ2 15:45-16:45 黒部 美砂子	リラックス陰陽ヨガ 15:20-16:20 NOE			16:00
16:30			やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子		フリータイム 14:00-18:45			有料スクール Trains Cheer Dance リトルクラス 16:15-17:05		フリータイム 15:15-18:30					ゆるヨガ 15:45-16:45 SACHIKO	16:30
17:00																17:00
17:30																17:30
18:00			ビククルボール 17:00～18:30			有料スクール avex Dance Master HIP-HOPキッズ 17:30-18:30					有料スクール avex Dance Master K-POPキッズ 17:30-18:30					18:00
18:30																18:30
19:00																19:00
19:30	中級エアロ 19:10-20:10 村田 きよみ	ピラティス 19:10-20:10 西野 理映子	ラテンジャズ 19:00-20:00 向井 志保	陰ヨガ 19:15-20:15 NOE	ビククルボール 19:00～20:00					定員 28名 レギュラーステップ 19:10-19:55 松嶋 玲子	腹筋シェイプ 19:30-20:00 津田 幸子	フリータイム 17:00-22:00				19:30
20:00																20:00
20:30		骨盤 コンディショニング 20:25-21:10 村田 きよみ	ラテンダンス 20:15-21:00 向井 志保				ZUMBA 19:40-20:40 池森 綾	ピラティス 20:00-20:45 SACHIKO	レギュラーエアロ 20:10-21:00 松嶋 玲子		ボクシング & ストレッチボール 【登録制】 GGX 20:15-21:15			20:00 CLOSE		20:30
21:00															【スタジオ利用上の注意】 ・スタジオレッスンは開始10分以降の入場、また途中退室はお控え下さい。 ・マグマスタジオはレッスン開始以降の入場はご遠慮下さい。 ・スタジオ内へはレッスン開始10分前より入室可能となります。 ・マグマスタジオご参加の際は必ず水分補給、バスタオルの持	21:00
21:30	ビククルボール 20:30～22:00															21:30
22:00																22:00
	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE					

祝日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。

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、予めご了承下さい。

<http://www.goldsgym.jp>

注) マグマスタジオは35～38℃になります。