

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

熊本East 2026年9月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
	5:30 OPEN (第3月曜日は休館日) ※祝日除く	5:30 OPEN	5:30 OPEN	5:30 OPEN	5:30 OPEN	5:30 OPEN	5:30 OPEN	
7:00				9月19日(土)~9月23日(水)				7:00
8:00	季節ごとに影響を受けやすいとされる臓腑・経絡へヨガのポーズ、呼吸、ツボ刺激を組み合わせてアプローチ	9月22日 SW特別レッスン 朝ヨガ (初級) 7:45~8:45 MASAKO(定員15名)	9月23日 SW特別レッスン 朝ヨガ 8:45~9:45 ゆき	シルバーウィーク特別レッスン開催！ この期間は、通常のレッスンに追加で特別レッスンを実施致します。 日付・開始時間をお間違えないようご注意ください。			当日はタオル、ボディミルクやオイルをお持ちの方は、ご持参下さい。 ※お持ちでない場合も参加可能です！	8:00
9:00	9月21日 SW特別レッスン 経絡ツボヨガ(肺と大腸+腎) 8:45~9:45 (初心者+上級者) 磯貝(定員15名)	9月22日 SW特別レッスン SALSATION (初・中級) 9:00~9:45 Kyosuke(定員28名)	9月23日 SW特別レッスン 朝ヨガ 8:45~9:45 ゆき	22 太極舞 (初心者~) 9:15~10:00 ☆Haiji (定員26名)		9月19日 SW特別レッスン リンパコンディショニング 9:00~9:45 井口(定員20名)		9:00
10:00	1 ZUMBA (初・中級) 10:00~10:45 ☆上村(定員28名)	8 ビューティーパワーヨガ 10:00~11:00 (上級) ☆Kayoko	15 ショートステップ(初・中級) 10:00~10:30/安部 (定員19名)	23 しなやか美Body 10:15~11:00 ☆松葉 (初級)	29 ボディコンディショニング 10:00~10:45 ☆☆井口 (中級)	35 Functional Training 10:00~10:45 (中級) ☆☆甲斐(定員20名)	40 ローテーションプログラム② 10:15~11:15	10:00
11:00	2 呼吸と瞑想ヨガ (初心者+上級者) 11:00~12:00 ☆☆ゆき	9 ステップ (初級) 11:15~12:00 山元(定員19名)	16 テクニカルエアロ (上級+初級) 10:40~11:25 ☆☆安部	24 DemoLesson (初・中級) SALSATION 11:15~12:00 ☆☆Haiji(定員26名)	30 関節リセット(JSA) (初心者+上級者) 11:00~11:45 ☆☆磯貝(定員19名)	36 SALSATION (初・中級) 11:00~12:00 Kyosuke(定員28名)	41 ステップ (初・中級) 11:30~12:15 ☆☆松江(定員19名)	11:00
12:00			17 フォームローラー (初心者+上級者) 11:35~12:20 ☆☆ちひろ(定員23名)	25 STRONG Nation™ 12:15~13:00 ☆☆RIE (初・中級)	31 初級エアロ (初級) 12:00~12:45 ☆☆野田(定員25名)	37 シェイプマージナル (初・中級) 12:15~13:00 ☆☆荒川	42 身体をととのえる (初心者) 12:30~13:15 ☆☆野田	12:00
13:00	3 DemoLesson (初・中級) SALSATION 12:15~13:00 Kyosuke(定員28名)	10 オリジナルエアロ (中級) 12:15~13:00 ☆☆坂井	18 Stretch-eze® (初・中級) 12:30~13:15 ☆☆ゆうこ(定員13名)	26 ZUMBA (初・中級) 13:15~14:00 ☆☆上村(定員28名)	32 HIP HOP (初級) 13:00~13:45 Jun(定員26名)	38 ステップ (初・中級) 13:15~14:00 山元(定員19名)	9月20日 SW特別レッスン ルーシー & トレーニング 13:30~14:30 上園	13:00
14:00	4 ☆GGX (初・中級) 13:15~13:45/STAFF	11 ピラティス (初・中級) 13:15~14:15 青木(定員20名)	19 整体タイ式ヨガ (中級) 13:30~14:30 ☆☆上園			39 ローテーションプログラム① 14:15~15:15	(タイ式ヨガ) 独特の呼吸法とゆったりとしたポーズを組み合わせて、柔軟性の向上・血行促進・姿勢改善を目指すプログラム	14:00
15:00	9月21日 SW特別レッスン ピラティス(初級) 13:15~14:15 青木(定員15名)	9月22日 SW特別レッスン ZUMBA (初・中級) 14:30~15:30 上村(定員28名)	9月23日 SW特別レッスン Hip Hop 14:45~15:45 凜(定員26名)	9月 ローターションプログラム			9月19日 SW特別レッスン Dance Fit (初心者+上級者) 15:30~16:20 NAO(定員26名)	15:00
16:00	※時間ご注意ください!! 通常GGXを行っている 13:15~スタート致します			9/5 SAT エアロ(上級)50分 & ストレッチ10分 14:15-15:15 (60分) 担当: 後藤 先生	9/6 SUN ピラティス 10:15-11:15 (60分) 担当: 青木 先生			16:00
17:00			エアロビクスの基本動作をベースに、ダンス要素を加えながら振付を組み立てていくプログラム	9/12 SAT ストレッチボール & ピラティス 14:15-15:15 (60分) 担当: ゆうこ 先生	9/13 SUN ベーシックヨガ 10:15-11:15 (60分) 担当: ゆき 先生			17:00
18:00				9/19 SAT フローヨガ (初・中級) 14:15-15:15 (60分) 担当: Kayoko 先生	9/20 SUN テクニカルエアロ 10:15-11:15 (60分) 担当: AO 先生			18:00
19:00	9月21日 SW特別レッスン エアロ (初・中級) 18:00~19:00 松江	9月22日 SW特別レッスン BODY COMBAT 18:15~19:00 与那城(定員18名)	9月23日 SW特別レッスン FEEL THE RYTHEM 18:00~19:00 荒川(定員26名)	9/26 SAT ヨガ 14:15-15:15 (60分) 担当: MASAKO 先生	9/27 SUN 筋調整ヨガ 10:15-11:15 (60分) 担当: 磯貝 先生			19:00
20:00	5 エアロ (初・中級) 19:15~20:00 ☆☆山元	12 Stretch-eze® (初・中級) ピラティス 19:15~20:00 ☆☆ゆうこ(定員13名)	20 ステップ (初級) 19:15~20:00 山元(定員19名)	27 BODY COMBAT 19:15~19:45/与那城 (定員18名) (中級) ☆☆☆☆	33 ほぐしストレッチヨガ 19:15~20:15 ☆☆ゆき			20:00
21:00	6 デトックスヨガ (初級) 20:15~21:15 ☆☆MASAKO	13 エアロ (初・中級) 20:15~21:00 ☆☆日奈子	21 ZUMBA (初・中級) 20:15~21:00 ☆☆東(定員26名)	28 バラエティステップ (初・中級) 20:00~20:45 ☆☆松江(定員19名)	34 エアロ (中級) 20:30~21:15 ☆☆村上			21:00
22:00		14 HIP HOP (初・中級) 21:15~22:00 ☆☆森山(定員26名)					21:00 CLOSE	22:00
23:00							22:00 CLOSE	23:00
24:00	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE
							定員数未表記のプログラムは全て定員23名となります。 左上の番号はプログラムの通し番号となっております。 初心者でも安心してご参加いただけます。 ゴールドジム熊本East 096-213-3311	

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。

ヨガ	コンディショニング・調整
アクティブ	ダンス
	有料スクール

公式LINEにて代行情報やお得な情報をお配信していますので是非お友達登録お願いします♪

