

ゴールドジム函館 2026年シルバーウィーク祝日スタジオプログラム

9月20日(日) は通常の日曜プログラムを行います	9月21日(月・祝)	9月22日(火・祝)	9月23日(水・祝)
	10:30-11:30 ヨガ 数馬	10:25-11:25 RPM60 相場	10:30-11:30 バレトンソールシンセシス 山本
	11:45-12:45 ZUMBA 西村	11:45-12:45 ZUMBA 松浦	11:45-12:45 ZUMBA MEGU
	13:00-14:00 ボディコンバット 相場	13:00-13:45 レズミルズYOGA(ヴィンヤサ) tomo	13:05-13:50 レズミルズダンス 高橋
	14:15-15:15 ボディジャム tomo	14:00-15:00 ボディアタック 高橋	14:15-15:15 ボディパンプ 相場
	15:30-16:15 レズミルズピラティス tomo	15:15-16:00 レズミルズSHAPES 平田	15:35-16:35 RPM60 平田
	16:30-17:30 ボディアタック バーチャル	16:15-17:15 ボディパンプ バーチャル	17:00-18:00 ボディコンバット バーチャル
	17:40-18:10 GRITカーディオ バーチャル	17:30-18:30 ボディコンバット バーチャル	18:15-19:00 レズミルズダンス バーチャル
	18:20-19:20 ボディバランス バーチャル	18:45-19:30 レズミルズダンス バーチャル	19:15-19:45 GRITアスレチック バーチャル

開始時刻
注意！

各祝日営業時間 10:00-21:00

【RPM60予約】 9/22、9/23 RPMのご予約は8/22(土)からフロントにて受け付けいたします

デイ会員は祝日を「時間外利用1,100円/日」にてご利用いただけます

レッスン内容はやむを得ず変更または代行になる場合がございますのであらかじめご了承ください

各レッスンは混雑する場合もございますが、皆さまがお互いに譲り合い気持ちよくご利用ください