GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE

京都今出川　2026年12月

	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）	日（SUN）	
	7:00-OPEN							
	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	
7:00	※初めての方でも安心して ご参加いただけます。		モーニングストレッチ 7:30-8:30 YUKA 5-ONE-ALL	★印付のレッスンに関しては、 前のレッスンの開始10分後より、フロントにて お名前をご記入いただいております。 該当レッスン前に何もレッスンがない場合， 60分前よりお名前をご記入いただけます。		モーニングストレッチ 7:30-8:30 YUKA 5-ONE-ALL		7:00
7:30								7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00	GGXボールストレッチ ↑10：00～10：30 5-ONE-ALL	バレエ 10:15-11:15 西口　瑠美 5-ONE-ALL	ピラティス 10:30-11:15 井上　明香	タオルご持参ください ペルビックストレッチ 10:45-11:30 風早　幸恵	フラダンス 10:30-11:15 金慶順	SALSATION® 11：30-12:30 ICHIKO	コレオロジー 11:00-11:45 MOMO	10:00
10:30								10:30
11:00	IB-YOGA(カラダ緩やかヨガ) 10：45-11：45 山上　雅子IBA.E							11:00
11:30			ストリートジャズ 11:30-12:15 井上　明香	エアロ初中級 11:45-12:30 風早　幸恵	ZUMBA® 11:30-12:15 金慶順		SALSATION® 12：00-13:00 MOMO	11:30
12:00		ピラティス 11:30-12:15 Nana						12:00
12:30	ストリートジャズ 12:00-13:00 井上　明香		LEAP　FIGHT 12:30-13:30 YUMI		ハタヨガ 12:30-13:30 こた	GGXシェイプ スタッフ ↑ 12:45~13:20 5-ONE-ALL	はじめてマーシャル 13：20-14:00 植田侑樹	12:30
13:00		ベリーダンス 12:30-13:30 Nana		シェイプ＆ボクシング 12:50-13:35 Chie 5-ONE-ALL				13:00
13:30	バレエ 13:15-14:15 吉本　渚		LEAP　BODY 13:45-14:45 YUMI			ピラティス 13:45-14:30 HISAMI	リラックスストレッチ 14:15-15:00 植田侑樹	13:30
14:00		エアロ初級 13:45-14:35 田中　陽子						14:00
14:30	リラックスヨガ 14:30-15:30 河野　富久子			ピラティス 13:50-14:50 嶌田　愛果	体幹バランスメソッド 14:00-15:00 清水　博士			14:30
15:00		バレエトレーニング 14:45-15:15 Mako	GGX ストレッチ 15:00-15:45 スタッフ 5-ONE-ALL			ハタヨガ 14:40-15:40 HISAMI	オリジナルダンスミックス 15:15-16:15 AYANO	15:00
15:30				オリジナルダンス 15:05-16:05 MITTO 5-ONE-ALL	バレエ 15:15-16:15 嶌田　愛果 5-ONE-ALL			15:30
16:00	GGX ストレッチ 15:45-16:15　スタッフ	JAZZ OPEN 15：25-16：25 Mako				LEAP　FIGHT 15:55-16:45 YUMI	ピラティス 16:30-17:15 長山スタッフ	16:00
16:30	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL				LEAP　BODY 16:55-17:40 YUMI 5-ONE-ALL		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	ピラティス 19:00-19:45 HISAMI	STRONG　NATION 19:15-20:15 YUKA	ストリートダンス 19:00-20:00 PERI	バレエ 19:00-20:00 吉本　渚	IB-YOGA(ボディ調整ヨガ) 19：00-19：45 山上　雅子IBA.E			19:00
19:30								19:30
20:00	からだリセットヨガ 19:55-20:55 HISAMI				IB-CORE+ (骨盤修正+EX) 19:50-20:35 山上雅子IBA.E			20:00
20:30		HIIT（タバタプロトコル） 20：30-20：45　スタッフ	陰ヨガ 20:10-20:55 PERI	コンテンポラリーダンス 20:15-21:00 吉本　渚		スタジオは空き時間 レンタル可能です。 ご希望の方はこちら		20:30
21:00	5-ONE-ALL	筋膜リリース（定員8名） 20:55-21:15　スタッフ 5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	ボールストレッチ 21：15-21：35　スタッフ 5-ONE-ALL	GGX ショートプログラム 20：50-21：10　スタッフ 5-ONE-ALL	インスタベースQRコード	21:00　CLOSE	21:00
21:30							明日の元気、未来の健康！ 詳しくはこちら↓	21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
	23:00　CLOSE							

アクティブ　コンディショニング・調整　ヨガ　ダンス