GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE 梅田大阪 2026年11月～

	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）	日（SUN）
7:00	7:00 OPEN （第3月曜日は休館日）	朝ヨガ 7：15-8：00 屋良 朝樹	朝ヨガ 7：15-8：00 福留 篤広	朝ヨガ 7：15-8：00 上田 茂光	朝ヨガ 7：15-8：00 上田 茂光		
8:00							
9:00							
10:00				ピラティス 10：30-11：30 大塚 茂之	バレエ初級 10：15-11：30 佐田 萌子		
11:00			巡りストレッチ＆ヨガ ～やさしく身体を目覚めさせる～ 11:30-12:30 内 麻紀子	バレエ基礎 11：45-13：00 吉岡祐弥	WEB予約可 バレエ中・上級 11：45-13：00 佐田 萌子 11名までWEB予約	IB-YOGA NYパワーヨガ+骨格調整 11：15-12：15 IB-Educater	有料スクール JAZZ （高校生以上） 11：00-13：00 RUMI
12:00	GGXストレッチ 12:00-12:30 スタッフ	バレエ中・上級 12：00-13：30 細川 友里	WEB予約可 バレエ初級 （バリエーションクラス） 12：45-14：00 吉田 まい 11名までWEB予約	ステップ初・中級 13：15-14：00 三宮 慶祐	VOGUE初級 13：15-14：15 ShowTA	【ボージング練習】 フィットネス競技 12：45-13：40 ボディビル競技 13：40-14：30 仲本 加恵 ※２週目のみ開催のレッスンです 他の週に関しては代行表を確認ください	ベリーダンス 13：15-14：15 MARIKO
13:00	ヴィンヤサフローヨガ 12：45-13：45 小野寺 生子			オリジナルエアロ 14：10-14：55 三宮 慶祐			
14:00	ボディコンシャス(ストレッチ) 14：00-15：00 棚田 徹	ボディコンシャス(ストレッチ) 13：45-14：45 棚田 徹	STREET DANCE 14：15-15：15 はるお		ボディリセット 14：45-15：30 松本 晃	LATINATION 14:45-15:45 ANA	ピラティス 14：30-15：30 大塚 茂之
15:00	WEB予約可 バレエ基礎 15：15-16：30 棚田 徹 11名までWEB予約	ストリートダンス 15：00-16：00 U-suke	SOUL&LOCK 15：30-16：30 ETSUKO		13：50～整理券 オリジナルステップ 15：50-16：50 松本 晃		WEB予約可 バレエ中・上級 15：45-17：15 細川 友里
16:00		GGXストレッチ 16：15-16：45 スタッフ				ZUMBA 16：15-17：05 梶原 幸子	11名までWEB予約
17:00			有料スクール キッズジュニアダンススクール （5歳～小学6年生対象） 16：50-17：50 Miju	HOUSE 16:30-17:30 PIRO			
18:00		IB-RE(リメイク)調整ボディ 18：30-19：30 IB-Educater		やさしいベリーダンス 18：30-19：30 AKANE	ファイティングマーシャル 17:45-18:45 福留 篤広	GGXトレーニング 17：30-18：15 スタッフ	
19:00	CLUB JAZZ入門 18：45-19：45 伊藤 卓家	17：45～整理券 オリジナルステップ(中上級) 19：45-20：45 新城 めぐみ	kick out 19：10-20：10 kaorin	LEAP FIGHT 19：45-20：45 YUMI	Relax flow yoga 19：00-20：00 Kanami	ファイティングミットソフト 19:15-20:15 寺田 允	
20:00	バレエ基礎 20：00-21：15 岳川 梨理香	オリジナルステップ(初中級) 21：00-21：45 松本 徳宏	GGXトレーニング 20：30-21：30 スタッフ	GGXストレッチ 21:00-21:45 スタッフ	有料スクール テコンドースクール 20：15-22：00 舘 和男		20:00 CLOSE
21:00							
22:00			ボディコンシャス （ストレッチ） 21：45-22：45 棚田 徹		リラックスヨガ 22：15-23：15 松本 晃		
23:00							

（月）15:15～ バレエ基礎 【棚田 徹】
（水）12:45～ バレエ初級 【吉田 まい】
（金）11:45～ バレエ中・上級 【佐田 萌子】
（日）15：45～ バレエ中・上級 【細川 友里】
上記レッスンは開始24時間前より11名までWEB予約可能。
店頭整理券はレッスン開始の2時間前より配布。

アクティブ　ダンス　コンディショニング・調整　ヨガ　有料スクール

スケジュール及び担当者は場合により変更する場合がございます。予めご了承頂きます様、宜しくお願い申し上げます。