

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