GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 宝塚兵庫 11月

月（MON） スタジオ
7:00 OPEN（第2月曜日は休館日）

- 有料レッスン マルチステップ 9：00-9：50 新城 めぐみ 第1、3、5月曜日 開催
- オリジナルステップ初中級 10:00-11:00 新城 めぐみ
- YOGA 11:15-12:15 上田 茂光
- ZUMBA 12:30-13:30 勝連 智美
- フラダンス初級 13:45-14:45 千田 知子
- GGXコアトレ45 15:00-15：45 STAFF
- ピックルボール 毎週 16：00-17：00
- レゲエヨガ 18:45-19:45 KYOKO HCJ
- K-POP 20:00-21:00 Mackey

火（TUE） スタジオ
7：00 OPEN

- バレエ基礎 10:00-11:00 中田 みなみ
- 姿勢改善ピラティス 11:15-12:15 穐田 裕子
- JAZZDANCE 12:30-13:30 秋長 知美
- ZUMBA 13:45-14:45 Nachi
- ピラティス 15:00-16:00 Lye
- ピックルボール 毎週 16：15-17：15 ※偶数月の第2(火)は休講
- YOGA 18:00-18:45 木下 ひとみ
- バレエ基礎 19:00-20:00 吉岡 祐弥
- グループファイト 20：15-21：15 円間 大翔

水（WED） スタジオ
7：00 OPEN

- モーニングストレッチ 8:00-8:30 米倉 久史
- オリジナルエアロ 8:40-9:25 米倉 久史
- SALSATION® 10:00-11:00 Yukiko
- デトックスYOGA 11:15-12:15 中野 陽子
- サンバ 12：30-13：30 オリヴェイラ紀子
- ピラティス 13:45-14:45 穐田 裕子
- GGX代謝アップトレーニング 15:00-15:30 STAFF
- CLUBJAZZ 15:45-16:45 伊藤 卓家
- 【通常レッスン】LATINATION® 16:30-17:30 ANA 第3,4,5週目 開催
- HOUSE（ストリートダンス） 19:00-20:00 小島 広樹
- カキラ 20:15-21:15 森 智子

木（THU） スタジオ
7：00 OPEN

- K-pop 9:00-10:00 Lye
- LATIN 10:45-11:45 WILSON
- JAZZDANCE 12:00-13:00 秋長 知美
- オリジナルエアロ中級 13:15-14:00 松本 晃
- オリジナルステップ中級 14:15-15:15 松本 晃
- ボディコンディショニング 15:25-16:20 林 星美
- バレエ 16:30-17:15 中田 みなみ 第1、2週目 開催
- 有料レッスン バレエ 17:30-18:30 中田 みなみ 第1、2週目 開催
- ボディシェイプ 19:00-20:00 足立 真理
- YOGA 20:15-21:15 上田 茂光

金（FRI） スタジオ
7：00 OPEN

- モーニングヨガ 8:00-9:00 KYOKO（長期代行）
- GGX筋コンディショニング 9:15-9:45 STAFF
- やさしいYOGA 10:00-11:00 中野 陽子
- バレエ基礎 11:15-12:15 細川 友里
- LATIN 12:30-13:30 WILSON
- YOGA 13:45-14:45 Tae
- ZUMBA 15:00-16:00 勝連 智美
- 有料スクール 新極真カラテスクール ミックスクラス 17:15-18:30（キッズ4歳～一般）中学生以上参加可能
- オリジナルステップ 19:00-20:00 三宮 慶祐
- マーシャル＆ミット 20:15-21:00 HIRO

土（SAT） スタジオ
7：00 OPEN

- やさしいYOGA 10:00-11:00 KYOKO
- ビギナーエアロ45 11:15-12:00 西田 香
- オリジナルエアロ中級50 12:10-13:00 西田 香
- SALSATION® 13:15-14:00 MOMO
- フラダンス 14:15-15:15 千田 知子
- JAZZDANCE 15:30-16:30 Lye 整理券
- ピラティス 16:45-17:45 Lye
- ポージングアカデミー 18:00-19:00 井上 浩 第1,3,5週目
- ↑※イベント開催等に伴い、急遽休講となる場合がございます。予めご了承ください。
- ピックルボール 第2,4 18：00-19：00

日（SUN） スタジオ
7：00 OPEN

- YOGA 9:30-10:30 Miyu
- バレエ基礎 10:45-11:45 吉岡 祐弥
- StreetDance 12:00-13:00 福留 篤広
- YOGA 13:15-14:15 KYOKO
- 週替わりレッスン 14:30-16:30 内容は別紙にてご案内（前月の第2日曜日に発表）※前後する場合もございます
- マーシャル＆ミット 16:45-17:30 HIRO
- ピックルボール 毎週 17：45-19：15

21:00 CLOSE

23:00 CLOSE

ゴールドジム宝塚兵庫 0797-74-6161

①💻マークのレッスンはWEB予約対象、店頭予約はフロントにて受付です。
WEB15名：フロント15名
②整列マークがついているレッスンのスタジオ入室はインストラクターが誘導致します。
③💻マーク、整列マークのレッスンは前のレッスン開始後から整列可能です。
④レッスン開始から30分以上空きがあるレッスンに関しては15分前から入室可能です。

祝祭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。http://www.goldsgym.jp
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。

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