

GGX [®] GOLD'S GROUP EXERCISE														CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE. [™]											
STUDIO SCHEDULE														長崎スタジアムシティ 2026年10月～											
月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)													
長崎スタジアムシティ		長崎スタジアムシティ		長崎スタジアムシティ		長崎スタジアムシティ		長崎スタジアムシティ		長崎スタジアムシティ		長崎スタジアムシティ													
24時間営業		24時間営業		24時間営業		24時間営業		24時間営業		24時間営業		24時間営業													
9:00																								9:00	
9:30																								9:30	
10:00																								10:00	
10:30																								10:30	
11:00																								11:00	
ダンスエアロ 11:00～11:30 山口		ピラティス 10:45～11:30 Yurina		レズミルズ ボディコンバット 11:00～11:45 緒方		ヨガ 10:45～11:30 yoshiko		ZUMBA GOLD 10:30～11:15 内野																11:30	
11:30																									
12:00																								12:00	
ZUMBA 11:45～12:30 山口		ZUMBA 11:45～12:30 Yurina		ボディコンディショニング 12:00～12:30 緒方		マットピラティス 11:45～12:30 yoshiko		ピラティス 11:30～12:15 高井																12:30	
12:30																									
13:00																								13:00	
暗闇ヨガ 12:45～13:30 中原		レズミルズ ボディコンバット 12:45～13:30 中原		HIPTレーニング 12:45～13:15 中原				ヨガ 12:30～13:30 岡西																13:30	
13:30																									
14:00																								14:00	
14:30																								14:30	
15:00																								15:00	
15:30																								15:30	
16:00																								16:00	
16:30																								16:30	
17:00																								17:00	
17:30																								17:30	
18:00																								18:00	
18:30																								18:30	
19:00																								19:00	
ボディコンディショニング 18:45～19:15 緒方		ストレッチポール 18:45～19:15 中原		ヨガ 19:00～19:45 中原		身体操作エクササイズ 19:30～20:00 鶴		デトックスヨガ 19:00～20:00 ヨガ美																19:30	
19:30																									
20:00																								20:00	
レズミルズ ボディコンバット 19:30～20:15 緒方		レズミルズ ボディコンバット 19:30～20:15 中原		レズミルズ ボディコンバット 20:00～20:45 久松		レズミルズ ボディバランス 20:15～21:00 鶴		1・3・5週 ★HIPTレーニング 20:15～21:00 中原																20:30	
20:30																									
21:00																								21:00	
暗闇ヨガ 20:30～21:15 中原		ピラティス 20:30～21:15 高井						2・4週 ★レズミルズ ボディコンバット 20:15～21:00 中原																21:30	
21:30																									
22:00																								22:00	
22:30																								22:30	
23:00																								23:00	

イベント・週替わりレッスン予定

マークのレッスンは
初めての方でも安心してご参加頂けます

スタッフ対応時間
平日 10:00～22:00
土日祝 10:00～19:00

・スケジュールは変更になる場合もございます
・開始5分を過ぎての入室は安全上ご遠慮頂きます
・1レッスン定員は20名となります
・整理券配布はございません。
・スタジオ内レッスンは室内履きをご用意頂きます
・祝日は時間・内容が変更になる場合がございます