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							
	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	
7:00	※初めての方でも安心してご参加いただけます。							7:00
7:30								7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00			スイムフィット 10：00-10：30 スタッフ					10:00
10:30		アクアウォーキング 10:00-10:30 AYANO		アクアビクス 10:30-11:00 四方 秀弥				10:30
11:00		アクアダンス 10:40-11:10AYANO	はじめてスイム （背泳ぎ＆バタフライ） 10:45-11:30 元気					11:00
11:30				はじめてスイム （クロール＆平泳ぎ） 11:15-12:00 四方 秀弥				11:30
12:00	アクアウォーキング 11:35-12:05吉本 渚							12:00
12:30	アクアビクス 12:15-12:45吉本 渚							12:30
13:00					アクアウォーキング＆ストレッチ 12：45-13：15 Chie			13:00
13:30								13:30
14:00		両方参加は不可 スイムフィット 第1部13：50～14：20 第2部14：30～15：00 スタッフ			初級四泳法 13:30-14:15 Chie			14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30		平泳ぎ＆バタフライ 15：15～16：00 林　翔也	LEAP FIGHT アクア 15：15-16：00 YUMI					15:30
16:00						初級四泳法 15：30-16：15 植田侑樹		16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00				アクアウォーキング＆シェイプ 18:00-18:40 吉本 渚				18:00
18:30								18:30
19:00				スイムフィット 18：55-19：25 スタッフ			21:00 CLOSE	19:00
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
	23:00 CLOSE							

アクアビクス
アクアウォーキング

泳法