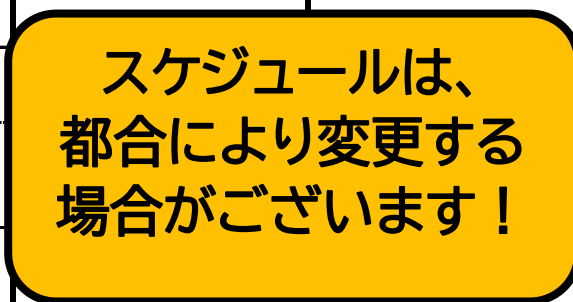


GOLD'S GYM®

SPAREA UTSUNOMIYA

2026. 10月～ STUDIO SCHEDULE

スタジオスケジュール

	月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	土曜日 SAT	日曜日 SUN
10:00							
30							
11:00	10:30～11:10 セルフ筋膜リリース ※定員15名(伊藤)	10:30～11:30 GROUP Fight (吉岡)	10:30～11:20 シェイプエアロ (塩谷)	10:30～11:20 ボディメイクSライン (横田)	10:40～11:40 ヨガ (甲高)	10:30～11:30 GROUP Fight (吉岡)	
30							
12:00	11:25～12:15 美ボディトレーニング (AKEMI)	11:45～12:30 美ウォーク (AKEMI)	11:35～12:35 バレトン (YUKARI)	11:35～12:25 ラテンダンスムーヴメント (オルランド)	11:50～12:40 コンビネーションエアロ (久保)	11:45～12:45 SALSATION (Yachi)	
30							
13:00	12:30～13:20 ヨガ (YUU)	12:45～13:35 バランスコーディネーション (MIDORI)	12:50～13:40 STRONG NATION (吉岡)	12:40～13:40 リセットヨガ (大橋)	12:50～13:35 シンプルステップ (塚原)	13:00～14:00 パワーヨガ (YUU)	12:15～13:15 ヨガ (臼井)
30							
14:00	13:35～14:25 シェイプエアロ (久保)	13:50～14:50 ZUMBA (YUUKA)	13:55～14:45 シンプルエアロ (高橋)	13:55～14:45 シェイプステップ (上野谷)	13:45～14:45 フィットネスHula (高橋)	14:15～15:05 REEJAM (YUUKA)	13:30～14:30 HIPHOP (Ki-Ma)
30							
15:00	14:40～15:30 ZUMBA (ASAKO)	15:05～16:05 ヨガ (ARIKO)		15:00～15:45 ピラティス (久保)	14:55～15:55 ZUMBA (代田)		14:45～15:35 バレトン (YUKARI)
30							
16:00							15:50～16:40 シェイプステップ (YUKARI)
30							
17:00							16:55～17:55 コンビネーションエアロ (久保)
30							
18:00							
30							
19:00	18:30～19:30 セラピーヨガ (MICHIE)	18:30～19:20 GOLD'Sシェイプ (久保)	18:30～19:30 ラテンダンスムーヴメント (オルランド)	18:30～19:20 ZUMBA (和氣)	18:30～19:20 ヨガ (臼井)		
30							
20:00	19:45～20:45 GROUP Fight (吉岡)	19:35～20:35 シェイプエアロ (篠崎)	19:45～20:45 ZUMBA (あみ)	19:35～20:25 STRONG NATION (MIDORI)	19:35～20:25 HIP & Core (YUKARI)		
30							
21:00	21:00～21:45 ZUMBA (AYUMI)		21:00～21:50 シェイプエアロ (MAYUKO)	20:40～21:40 骨盤調整ヨガ (YUU)			
30							
22:00							
30							



【スタジオプログラム参加のルール】

★レッスン中は、インストラクターの指示に従ってください。