GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY,CHANGE YOUR LIFE.™

十三大阪　2026年11月

	月曜日-Monday-		火曜日-Tuesday-		水曜日-Wednesday-		木曜日	金曜日-Friday-		土曜日-Saturday-		日曜日-Sunday-	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
9:00													
10:00	ピラティス 10:00-11:00 【MARIKO】	※時間変更いたしました。	オリジナル ストレッチ 10:00-11:00 【亀山久仁美】		マットサイエンス 10:00-11:00 【西田香】	有料レッスン HULA DANCE 10:15-11:00 （第2、4週目開講） 【千田知子】	調整体操 姿勢美人 10:00-11:15 【米倉久史】	ビギナーウォーク 10:00-10:30 【KOKEN】		フラダンス 9:45-10:30 【MARIKO】		YOGA 10:00-11:00 【AYA】	
11:00	YOGA 11:15-12:15 【岸根美加】	ストレッチバレエ 11:30-12:15 【川東まりこ】	オリジナルエアロ （初級） 11:10-12:10 【仙賀薫】	健美操 11:15-12:15 【川内真由美】	フラダンス 11:15-12:15 【千田知子】	アイティングマーシャル 11:15-12:15 【濱田大輔】	K-POP 11:30-12:15 【AYANO】	はじめて POWER YOGA 10:45-11:45 【KOKEN】		ZUMBA 10:45-11:30 【MARIKO】	有料レッスン HULA DANCE 11:45-12:45 （第1・第4開講） 【MARIKO】	LEAP FIGHT 11:10-12:00 【YUMI】	バレエ 11:00-12:00 【植山学】
12:00		WEB予約対象 バレエ 12:30-13:30 【川東まりこ】	LEAP BODY 12:20-13:20 【YUMI】	バレエ 12:30-13:45 【植山学】	ZUMBA 12:30-13:15 【福嶋梨沙】	楽動リセット 操体法 12:30-13:30 【棒田寿代】		リンクルエアロ（初級） 12:00-12:45 【米倉久史】		マーシャルソフト 12:00-12:45 【濱田大輔】		LEAP CONDITIONING 12:15-13:15 【RENA】	
13:00	YOGA 13:00-14:00 【Natsuko】	9名までWEB予約です。 店頭予約台帳 （10：30～） の記入は整列順です。	LEAP FIGHT 13:30-14:15 【YUMI】		セルフケア & 歩き方 13:45-14:45 【内麻紀子】		はじめて POWER YOGA 13:30-14:30 【岸根美加】	調整45 13:00-13:45 【米倉久史】		幹コンディショニング 13:00-13:45 【濱田大輔】		LEAP BODY 13:25-14:25 【RENA】	LATIN 13:00-14:00 【ウィルソン】
14:00	オリジナルエアロ （初・中級） 14:20-15:20 【芦高】		YOGA 14:30-15:30 【屋良朝樹】		心と身体が整うヨガ 15:00-16:00 【増谷加代子】	GGX筋コン 15:00-15:30 【STAFF】	エアロ中級 15:00-15:30 【新城めぐみ】	SALSATION® 14:00-15:00 【IZUMIN】	かんたんサーキット 14:00-14:30 【STAFF】	ARATEエクササイズ （キック） 14:00-14:45 【STAFF】	キックボクシング 14:00-15:00 【濱田大輔】	GGX 15:00-15:20 【STAFF】	
15:00							オリジナルステップ 15:45-16:45 【新城めぐみ】	YOGA 15:15-16:15 【福成康洋】		マットサイエンス 15:00-16:00 【西田香】			
16:00										オリジナルエアロ （中級） 16:15-17:00 【西田香】		アクティブ	
17:00												ダンス	
18:00	オリジナルエアロ （初・中級） 18:30-19:15 【福成康洋】		YOGA 18:15-19:15 【MIYU】	調整コンディショニング 18:45-19:15 【米倉久史】		ファンクショナル トレーニング 18:30-19:30 【KOKEN】	マットサイエンス 18:15-19:15 【東園昭子】	POWER YOGA 18:15-19:15 【屋良朝樹】	バレエ 18:10-18:55 【岸本恭平】		バレエ 18:00-18：45 【片桐諒子】	コンディショニング・調整	
19:00	YOGA 19:30-20:30 【福成康洋】	太極拳 19:15-20:15 【岸　多賀代】	調整ストレッチ 19:30-20:15 【米倉久史】	バレエ 19:30-20:30 【植山学】	オリジナルエアロ （中級） 19:15-20:15 【松本晃】	YOGA 19:45-20:45 【AYA】	ZUMBA 19:30-20:20 【梶原幸子】	やさしいベリーダンス 19:30-20:30 【AKIKO】	バレエ中級 19：05-20：05 【岸本恭平】		バレエ中級 19:00-20：00 【片桐諒子】	ヨガ	
20:00			はじめて POWER YOGA 20:30-21:30 【福成康洋】	ストリートダンス 20:45-21:45 【Maa】	WEB予約対象 オリジナルステップ 20:30-21:30 【松本晃】	キックボクシング 21:00-22:00 【濱田大輔】	YOGA 20:30-21:30 【東園昭子】		キックボクシング 20:45-21:45 【濱田大輔】			(日)20:00 CLOSE	
21:00												有料スクール・レッスン	
22:00					14名までWEB予約です。 店頭予約台帳（18：30～） の記入は整列順です。							営業時間のご案内 【月～土曜日】8:00～23:30 【日曜】9:00～20:00 【祝日】9：00～22：30 【休館日】第2月曜日	
23:00	23:30 CLOSE												