



ゴールドジム合志熊本店 2026年 10月

	月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)			
	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	
	7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN						
7:30																						7:30
8:00																						8:00
8:30																			9:00 OPEN			8:30
9:00																						9:00
9:30					9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN								9:30
10:00		10:00 OPEN					ヨガ 9:30~10:20 ちひろ										10:00 OPEN			10:00 OPEN		10:00
10:30	初級ピラティス 10:00-10:50 坂井			バレトン 10:00-10:50 KAYO						やさしいHI-LO 10:00-10:50 東 貴			初級ピラティス 10:00-10:50 原田			ZUMBA 10:00-10:50 KAORU	この時間は キッズスクールを 行っております。 4コース利用可能 10:00~11:10		やさしい ボディシェイプ 10:00-10:50 山元		10:30	
11:00							オリジナルエアロ 10:35-11:25 松江															11:00
11:30	オリジナルエアロ 11:05-11:55 坂井			ZUMBA 11:05~11:55 野田		ラジオ体操 11:00~11:10			ラジオ体操 11:00~11:10	リフレッシュヨガ 11:05-11:55 甲斐			ウォークエアロ 11:05-11:55 花園			ボル・ド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達			ウォークエアロ 11:05-11:55 羽島		11:30	
12:00							時間変更 グループファイト45 11:40-12:25 KAYO															12:00
12:30	リラックスヨガ 12:10~13:00 kayoko			REEJAM 12:10~13:00 野田			時間変更 ピラティス 12:40-13:30 浦部	アクアピラティス 12:00~12:50 片田					パラエティアクア 12:20-13:10 甲斐			ヨガ 12:10-13:00 MAKI			リトモス 12:05-13:05 佐藤 達		12:30	
13:00																						13:00
13:30	ZUMBA 13:15-14:05 上村			オリジナルエアロ 13:15~14:05 AO (中級)	パラエティアクア 13:10-14:00 小倉					リトモス 13:00-13:50 佐藤 淳			初級HIP HOP 13:15-14:05 森山	クロールレッスン 13:30~14:00 スタッフ	Sintex® Tone and Reborn 13:20-14:10 佐藤 達	クロールレッスン 13:30~14:00 スタッフ					13:30	
14:00																						14:00
14:30	リンバストレッチ 14:20~15:10 三沢			オリジナルステップ 14:20~15:10 AO (中級)	泳法ローテーション 14:20~14:50 スタッフ					ウォークエアロ 14:05-14:55 森山			グループファイト45 14:20~15:05 KAYO				泳法ローテーション 14:15~14:45 スタッフ				14:30	
15:00										SALSATION☯ (デモレッスン) 15:10~16:00 kyosuke						有料スクール avex DanceMaster HIP HOPリトル&キッズ (4歳~小学生) 14:45~15:45					15:00	
15:30				ストレッチ 15:20~15:50 AO																		15:30
16:00					この時間は 3コース利用可能 15:20~16:20		この時間は 3コース利用可能 15:20~16:20				この時間は 3コース利用可能 15:20~16:20					この時間は 3コース利用可能 15:20~16:20						16:00
16:30																			有料スクール ハニーズダンス アカデミー 16:00-17:00			16:30
17:00					この時間をご利用 できません。		この時間をご利用 できません。				この時間をご利用 できません。					この時間をご利用 できません。						17:00
17:30		17:00 CLOSED			16:20~18:30 キッズスクール及び 清掃メンテナンスを 行なっております。		16:20~18:30 キッズスクール及び 清掃メンテナンスを 行なっております。				16:20~18:30 キッズスクール及び 清掃メンテナンスを 行なっております。					16:20~18:30 キッズスクール及び 清掃メンテナンスを 行なっております。					17:30	
18:00				この時間をご利用 できません。 17:30~18:30			極真空手 (子どもの部) 17:30~18:45															18:00
18:30																						18:30
19:00					2コース利用可能 18:30~19:30			2コース利用可能 18:30~19:30		有料スクール 極真空手 (成人の部) 19:00~20:15	有料スクール avex DanceMaster K-POP (小学生~中学生) 19:00-20:00	2コース利用可能 18:30~19:30		2コース利用可能 18:30~19:30								19:00
19:30	グループファイト45 19:10~19:55 KAYO			バレトン 19:10~20:00 KAYO			ソフトエアロ 19:00-19:50 小倉						ローテーションプログラム 19:00-19:50			ZUMBA 19:00-19:50 米加田					19:30	
20:00																						20:00
20:30	リトモス 20:10-21:00 佐藤 淳			ナイトストレッチ 20:15~21:05 KAYO	アクアピラティス 20:15~21:05 片田		ヨガ 20:05-20:55 小倉			グループファイト45 20:15-21:00 KAYO			ZUMBA TONING 20:05-20:55 東 美								20:30	
21:00																						21:00
21:30																			21:00 CLOSED		21:00 CLOSED	21:30
22:00																						22:00
22:30																						22:30
23:00																						23:00

クラス名	担当	効果	クラス内容
ソフトエアロ	小倉	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	エアロビクスが少し苦手な方も徐々に動けるように組み立てていき、慣れている方にはチョイスできるような動きを入れて皆様が楽しむことができるように作ります。楽しく汗を流しましょう。
オリジナルエアロ	松江	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	エアロビクスを深く知りたい方、難しい動きにもチャレンジしたい方来てください！新たな楽しさが発見できるクラスです。
ウォークエアロ	花園	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	歩くことを中心とし、リズム動作等を入れながら徐々に心拍数を上げることで、脂肪燃焼や心肺持久力を高めていくクラスです。
ウォークエアロ	森山	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	歩きながら少しずつ動きを作っていきます。ラスト1曲に合わせて気持ちよく動きましょう。
ウォークエアロ	羽島	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	リズムカナルな音楽に合わせてエアロビクスの基本的なステップを取り入れて動く有酸素運動です。幅広い年代に人気のエクササイズで脂肪燃焼効果、心肺機能の向上、持久力の向上が期待できます。
やさしいHI-LO	東（貴）	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	エアロビクスに少し慣れてきた方にオススメのクラスです。音楽に合わせて楽しく行います。
オリジナルエアロ	坂井	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	エアロビクスの振付を楽しみたい方にオススメのクラスです。エアロビクス大好きな人集まれ～！
オリジナルエアロ	AO	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	難易度の高い複雑な振り付けと面変えを行うエアロビクスに慣れた方におすすめのレッスンです。脂肪燃焼、シェイプアップに効果的なクラスです
オリジナルステップ	AO	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	中級レベルのステップクラスです。様々な動作にチャレンジしながら面変えやリズムチェンジ、ターンを展開します
初級ピラティス	坂井	姿勢改善	ピラティスの基本となる五原則を中心に行い「正しく動かす」ことで美しい姿勢に導きます。また動きとともに呼吸を行いインナーマッスルを強化していきます。
初級ピラティス	原田	姿勢改善	背骨や内臓に近いインナーマッスルを鍛え、内側から引き締まったお腹を目指します。腰の負担が軽減され、腰痛の改善にも繋がります。
ピラティス	浦部	姿勢改善	姿勢改善のためのエクササイズです。正しいアライメントで1つ1つの動きをゆっくり丁寧に動いていきます。
SINTEX Tone&Reborn	佐藤達哉	姿勢改善	肩甲骨、骨盤まわりを動かしながら行う背骨の調整プログラムです。体の余分な力みや緊張、痛みを取り除きながら、体幹力を高めていくことで、しなやかで若々しい動きを取り戻すための全身運動エクササイズです。
バレトン	KAYO	姿勢改善・シェイプアップ	裸足で行うボディメイクエクササイズです。バレエ、フィットネス、ヨガの要素をバランスよく組み合わせて動いていきます。
ナイトストレッチ	KAYO	柔軟性向上・リラクゼーション	心身共にリラックスして安眠の効果が期待できます。
やさしいボディシェイプ	山元	シェイプアップ	自重を用いた筋カトレーニングと最後に簡単なストレッチを行っていくプログラムです。
リフレッシュヨガ	甲斐	柔軟性向上・姿勢改善	心と体をリフレッシュさせることを目的としたプログラムです。忙しい日々を忘れやさしいヨガのポーズ（アーサナ）と呼吸法を繰り返し行う事で心と体を整え心身ともにリフレッシュをはかるクラスです
ヨガ	ちひろ	柔軟性向上・姿勢改善	やさしいポーズを丁寧にを行うヨガをします。身体が楽に動く「動かし方」をお伝えし、呼吸がしやすくなる心地よさを味わっていただきたいと思います。
ヨガ	小倉	柔軟性向上・姿勢改善	呼吸やほぐしをしっかり行い普段の伸ばさないとこや固くなりやすいところをヨガの中で使っていきます。初めての方にもわかりやすく説明しますので安心して下さい。
ヨガ	MAKI	柔軟性向上・姿勢改善	『今の自分に足りないものを加えるのではなく、自分から必要なものを引いていくことで、本当に自分に必要な物が見えてくる！』というヨガの考えをもとに、初めての方から慣れている方、皆様に安心して楽しんでいただける内容です。
リラックスヨガ	kayoko	柔軟性向上・姿勢改善	ゆっくりとポーズを行います。心身ともにリラックス効果が期待できます。
リンパストレッチ	三沢	柔軟性向上・姿勢改善	リンパの流れに沿ってセルフマッサージとストレッチでご自身で無理なく身体を整えていただきます。
グループファイト45	KAYO	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	エネルギーッシュな曲でパンチやキック等の格闘技要素を取り入れたシェイプアップやストレス発散の効果が期待できるクラスです。
ZUMBA	上村	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	ラテン系を中心として世界中の音楽を使って音楽を楽しみながら体を楽しく動かしていきます。フィットネス要素とダンス要素を合わせて曲を構成するのでダンスが苦手な方も安心して楽しんでいただけます。
ZUMBA	野田	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	ストレス発散、脂肪燃焼！世界中の音楽のリズムに合わせて楽しく身体を動かすダンスフィットネスプログラムです。一緒に汗を流しましょう。ご参加お待ちしております。
ZUMBA	KAORU	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	音楽を楽しむパーティー感覚でフィットネスできるのがZUMBAです。。上手も下手も関係ありません。初心者でも気軽に楽しめるプログラムです。皆様のご参加お待ちしております。
ZUMBA	米加田	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	ラテン系音楽を中心に世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。インストラクターの動きをまねて身体を動かすだけで覚えることもせずにとなたでも参加できます。
ZUMBA	東（美）	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	ラテン系を中心として世界中の音楽を使って音楽を楽しみながら体を楽しく動かしていきます。フィットネス要素とダンス要素を合わせて曲を構成するのでダンスが苦手な方も安心して楽しんでいただけます。
ZUMBA TONING	東（美）	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	専用のスティックを用いた筋コンディショニングを加えたダンスフィットネスです。ダンスが苦手な方、男性の方にもチャレンジしやすいクラスです。
ポール・ド・ブラ	佐藤達哉	姿勢改善	バレエや姿勢研究を基にした動きをゆっくりとした音楽に合わせて動くプログラムです。体幹のコンディション、コーディネーションに効果的です。
リトモス	佐藤（達）・佐藤（淳）・後藤	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	ダンスとフィットネスを融合させたプログラムです。ラテン、ヒップホップ、フラメンコ、レゲトンなど様々なスタイルの音楽を楽しめるクラスです。
REEJAM	野田	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	エアロとHIPHOPのステップを組み合わせたダンスプログラムです。音楽のリズムに合わせて楽しく身体を動かすクラスです。どなたでもご参加いただけます
SALSATION（デモレッスン）	kyosuke	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	音楽を感じ、音楽の雰囲気や歌詞を表現した振り付けで、楽しく踊るダンスフィットネスです。ダンス未経験の方、フィットネス未経験の方、どなたでもご参加いただけるプログラムです。
初級HIP HOP	森山	ダンススキル向上	ダンスの基本となる動きを練習します。ゆっくり進めていきますので初めての方も大歓迎です。
バラエティアクア	小倉	心肺機能や骨の強化、筋持久力向上	水の中であらゆる筋肉を使い、浮力があるので膝や腰に負担が少なく安心して動くことが出来ます。年齢や運動レベル、障害の有無を問わず健康づくりに必要な心肺機能や骨の強化、筋持久力をあげます。
バラエティアクア	甲斐	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ	水の特性（浮力、抵抗、水圧）を最大に活かし音楽に合わせて楽しく効果的に動いて頂き、ヌードルを使用し筋カトレーニングや水中ウォークで楽しんで頂くクラスです。
アクアピラティス	片田	インナーマッスル強化、腰痛、肩こり、冷え性の改善、心肺機能向上	水の負荷を利用してインナーマッスル（身体の深部にある筋肉）を鍛えます。リハビリ目的として負担が少なく身体のバランス調整にも効果の高いエクササイズです。