

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:00	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	7:00
8:00								8:00
9:00								9:00
10:00	健美操 9:30-10:15 岡本 真紀子	朝ヨガ 9:30-10:15 大友 恵美子	健美操 9:30-10:15 岡本 真紀子	ファットバーン エクストリーム 10:00-10:45 石井 映治郎				10:00
11:00	SALSATION 10:30-11:30 Hana	ZUMBA 10:30-11:15 内藤 朋子	太極拳 10:30-11:30 奥田 純子	ZUMBA 10:55-11:40 石井 映治郎	リラックスヨガ 10:40-11:40 植木 美奈子	ZUMBA 10:40-11:40 菊田 敦子	ZUMBA 10:30-11:15 内藤 朋子	11:00
12:00	パレトン 11:50-12:35 峰村 成子	(奇数週)ピラティス (偶数週)骨盤リンパケア 11:30-12:15 Hana	STRONGNATION 11:45-12:30 内藤 朋子	コアバランス 12:00-13:00 宮里 博子	(奇数週)パレトン スタンディングフロー (偶数週)パレトン 12:00-12:45 早坂 まなみ	パワーヨガ 11:50-12:50 Waka	STRONGNATION 11:30-12:30 内藤 朋子	12:00
13:00	ヨガ 13:00-14:00 新田 美穂	ビギナーエアロ 12:45-13:30 芳田 衣里香	ピラティス 12:45-13:30 大友 恵美子	(奇数週)パレトン 13:15-14:05 早坂 まなみ	ビギナーエアロ 13:15-14:00 佐藤 秀樹	ビギナーエアロ 13:00-13:45 引地 博美	筋力トレーニング 12:55-13:45 峰村 成子	13:00
14:00	ファイティングシェイプ 14:15-15:05 高橋 努	骨盤体操 13:45-14:35 佐藤 麗子	骨格ストレッチ 13:40-14:30 大友 恵美子	(偶数週)リラックスヨガ 13:15-14:15	レギュラーステップ 14:15-15:00 大戸 千佐乃	ZUMBA 14:05-14:50 佐藤 秀樹	パレトン 14:00-14:45 峰村 成子	14:00
15:00	ストレッチ 15:10-15:40 高橋 努	(奇数週)筋膜リリースヨガ (偶数週)ヨガ 14:45-15:30 佐藤 麗子	ビギナーエアロ 14:55-15:40 上野 直美	社交ダンス 14:30-15:30 TOM	ヨガ 15:15-16:15 星 由紀	ヨガ 15:00-16:00 松森 由美	ダイエットヨガ 15:00-16:00 mika	15:00
16:00				有料スクール エイベックス 入門 16:00-17:00		GGX ストレッチ 16:15-16:45 スタッフ	有料スクール	16:00
17:00				エイベックス 初級 17:10-18:10	有料スクール エイベックス 入門初級 17:00-18:00	有料レッスン オリジナルエアロ 17:00-18:00 佐々木 敏子	キッズ体操教室 16:30-17:30	17:00
18:00						参加料金 メンバー様: 1,320円 (税込) ビジター様: 2,200円 (税込) ※更衣室、スパ施設利用料含む ジムのご利用はできません。		18:00
19:00	骨盤体操 18:30-19:15 佐藤 麗子	レギュラーエアロ 18:45-19:30 大友 恵美子	骨盤体操 18:30-19:15 大岡 弘美	ビギナーエアロ 18:50-19:35 芳田 美由紀	DANCE POP 18:30-19:15 YOKO			19:00
20:00	MAMBO FIT 19:30-20:15 Hana	コアコンディショニング 19:40-20:25 Waka	SALSATION 19:30-20:30 SATOMI	筋力トレーニング 19:45-20:15 芳田 美由紀	STRONGNATION 19:30-20:30 内藤 朋子			20:00
21:00	STRONGNATION 20:30-21:30 内藤 朋子	有料レッスン チアダンス 20:40-22:10 佐々木 敏子	GGX 筋トレ 20:45-21:30 スタッフ	ゆったりフローヨガ 20:30-21:15 守口 恵美	ZUMBA 20:45-21:30 内藤 朋子		21:00 CLOSE	21:00
22:00		参加料金 メンバー様: 1,650円 (税込) ビジター様: 2,200円 (税込) ※更衣室、スパ施設利用料含む ジムのご利用はできません。						22:00
23:00								23:00
	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。 <http://www.goldsgym.jp>
スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。