GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE 草津滋賀 2026年11月

明日の元気　未来の健康！　詳しくはこちら

	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）	日（SUN）
7:00 OPEN							9:00 OPEN
9:30-9:45 ヒップアップ スタッフ							
9:45-10:15 GGX スタッフ							
10:00-10:30 エアロ初級 福嶋 顕							
10:00-11:00 ピラティス 安井 香理							
10:00-11:00 ヨガ 松田 美佐							
10:15-11:15 ボクシングサーキット 今堀 加奈子							
10:30-11:30 エアロ初級＆筋コン 辻 千枝							
10:30-11:30 ピラティス 内藤 英実							
10:30-11:30 JAZZバレエ HIKARI							
10:45-11:15 ストレッチフロー 福嶋 顕							
11:15-12:00 Shape Express 西村 遼子							
11:15-12:15 エアロ初級＆ストレッチ 安井 香理							
11:30-12:15 ZUMBA 米田 晴香							
11:30-12:30 ピラティス 植田 侑樹							
11:45-12:30 ボクシングサーキット 辻 千枝							
11:45-12:45 ZUMBA 米田 晴香							
11:45-12:30 ZUMBA HIKARI							
12:15-13:15 エアロ初級 東 洋介							
12:30-13:15 ヨガ 東 洋介							
12:30-13:15 コアトレーニング 米田 晴香							
12:45-13:45 マーシャルリズム 植田 侑樹							
12:45-13:45 ヨガ EMIKO							
13:00-14:00 Street Dance（HOUSE） PIRO							
NEW 13:15-14：00 エアロ初級 今堀 加奈子							
13:30-14:15 はじめてのパワーヨガ EMIKO							
13:30-14:15 ボディバランスストレッチ 田中 陽子							
13:30-14:30 SALSATION® KIRIKO							
14:00-14:45 エアロ中級 小林 基							
14:00-15:00 エアロ初中級&ストレッチ 四方 秀弥							
14:15-15:15 ヨガ PIRO							
NEW 14:15-15：00 ポルドブラ 今堀 加奈子							
14:30-15:30 エアロ初級＆筋コン 田中 陽子							
14:30-15:15 マーシャルリズム 植田 侑樹							
15:00-16:00 自動整体 小林 基							
15：00-15：15 GGXピックルボール							
15:15-15:30 GGXピックルボール							
15:45-16:30 Shape Express 西村 遼子							
有料スクール 16:00-17:00 チア キッズクラス							
有料スクール 16:30-17:30 avex dance master リトルキッズ（４歳～２年生）							
有料スクール 16:50-17:50 avex dance master キッズ初級（小学生）							
有料スクール 17:10-18:10 チア ジュニアクラス							
有料スクール 17:45-18:45 avex dance master キッズ入門(小学生)							
18：00-19：00 ヨガフロー 野上 由紀子							
有料スクール 18:00-19:00 avex dance master ティーン(中学生以上)							
19:15-20:00 エアロ初中級 濱崎 翔太							
19:15-20:15 JAZZ FUNK入門 TAKAKO							
19:15-20:00 ヨガフロー EMIKO							
19:15-20:00 JAZZバレエ HIKARI							
19:15-20:00 エアロ中級 東 洋介							
19:30-20:00 初心者向けボージング練習会							
20:15-21:15 ZUMBA 新井 ひとみ							
20:30-21:30 ヨガ EMIKO							
20:15-21:15 CLUB JAZZ TAKAKO							
20:15-21:00 ZUMBA 長尾 奈津子							
20:15-21:15 リラックスヨガ 東 洋介							
21:00 CLOSE							
23:30 CLOSE							

アクティブ　ダンス　コンディショニング・調整　ヨガ　有料スクール