

	MONDAY 月曜日		TUESDAY 火曜日		WEDNESDAY 水曜日		THURSDAY 木曜日		FRIDAY 金曜日		SATURDAY 土曜日		SUNDAY 日曜日	
	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	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	Bスタジオ
7:00	【ゴールドジム安城コロナワールド店 公式Instagramアカウント】													
8:00	お店の情報をはじめ、キャンペーンや イベント情報を配信致します！ ぜひともフォローをお願い致します！ GOLDSCYM.ANJOHONORAWORLD												定員について Aスタジオ 最大人数48名 GroupPower = 定員23名 Bスタジオ 最大人数24名 GroupPower = 定員15名	
9:00														
10:00	9:30-10:30 健康ストレッチ 間宮 百子		9:30-10:30 やさしいピラティス 藤吉 広美		9:30-10:30 リラクゼーションヨガ HIKARI				9:30-10:30 スタンダードヨガ 野場 愛子	9:40-10:25 ボディリセット SAYOKO	10:00-10:45 ポールストレッチ HIKARI			
11:00	5-ONE-ALL ファイブワンオール						10:15-11:15 リラクゼーションヨガ YOGI		5-ONE-ALL ファイブワンオール					
12:00	10:40-11:40 はじめてエアロ&ストレッチ 間宮 百子	11:00-11:45 からだコンディショニング NAOKO	10:45-11:45 ラテンエアロ 藤吉 広美	11:00-12:00 リラクゼーションヨガ 畔柳 美鳥	10:45-11:45 DANCE MIX HIKARI	10:45-11:45 初級エアロ&ストレッチ 飯野 優子	5-ONE-ALL ファイブワンオール	10:40-11:25 かんたんダンス AKEMI	10:45-11:45 ボディシェイプ 清水 朗子	10:40-11:40 ボクシングエクササイズ &ストレッチ SAYOKO	11:00-12:00 スタンダードヨガ HIKARI	11:00-12:00 リンパマッサージ 佐藤 延代	11:00-12:00 スタンダードヨガ 奇数週: YOGI 偶数週: HIKARI	
13:00	11:50-12:50 かんたんHIP HOP MAYU	12:00-12:45 セルフリリース&ピラティス NAOKO		12:15-13:15 初級エアロ&ストレッチ 飯野 優子	12:00-13:20 JAZZ MIX AKEMI		11:40-12:40 バーオソルピラティス AKEMI		11:55-12:45 ZUMBA GOLD SAYOKO				5-ONE-ALL ファイブワンオール	
14:00	13:00-14:00 リラクゼーションヨガ 畔柳 美鳥		13:15-14:15 ヨガ 間宮 百子	13:30-14:15 初級ステップ 杉浦 奈津子	13:35-14:35 ヒールダンス AKEMI		12:50-13:35 エアロピクス45 元田 久美子		13:00-13:30 ストレッチ 間宮 百子	13:15-14:15 GIRL'S HIP HOP KUMA	13:30-14:30 リラクゼーションヨガ 畔柳 美鳥	13:45-14:30 ZUMBA MIDORI	13:00-14:00 ビククルボール ※IR不在となりますので、 ご自由にプレーしてください。	
15:00	14:15-15:35 ダンスのためのストレッチ & ジャズダンス TORI		14:30-15:30 エアロ45&ストレッチ 間宮 百子	14:25-15:25 HIP HOP MARIKO	5-ONE-ALL ファイブワンオール	5-ONE-ALL ファイブワンオール	13:50-14:50 かんたんHIP HOP KUMA	13:50-14:50 ルーシーダットン 元田 久美子	13:45-14:45 初級エアロ&ストレッチ 間宮 百子		キッズスクール	14:45-15:45 キッズジャズダンス 初級 YUI	14:45-15:05 GGX GGトレーナー	14:25-14:45 GGX GGトレーナー
16:00	5-ONE-ALL ファイブワンオール	15:40-16:40 ZUMBA 田中裕貴			16:05-17:05 エアロ60 後藤 貴子	キッズスクール	15:00-16:00 ビククルボール ※IR不在となりますので、 ご自由にプレーしてくだ さい。	15:00-16:00 フラダンス 袋谷 佳奈	5-ONE-ALL ファイブワンオール	キッズスクール	16:00-17:00 キッズジャズダンス 初中級 A I	16:15-17:15 キッズジャズHIP 初中級 YUI	15:20-15:50 GROUP POWER GGトレーナー	15:00-15:30 GGX GGトレーナー
17:00	16:00-16:50 エアロ50 杉浦 奈津子				16:30-17:15 キッズジャズダンス 園児クラス TORI	キッズスクール	16:15-17:15 スタンダードヨガ YOGI		16:00-16:50 キッズ体操教室 スポーツクラブトライル		17:00-17:50 キッズ体操教室 スポーツクラブトライル		15:45-16:15 GROUP FIGHT GGトレーナー	15:45-16:15 GROUP FIGHT GGトレーナー
18:00					17:30-18:30 キッズジャズ 初級 TORI				17:00-17:50 キッズ体操教室 スポーツクラブトライル		17:15-18:45 キッズジャズダンス 中級 A I		16:30-17:30 GROUP POWER GGトレーナー	
19:00	18:00-19:00 ビククルボール GGトレーナー					女性限定			18:10-19:00 キッズ体操教室 スポーツクラブトライル					
20:00	19:15-20:15 スタンダードヨガ YOGI	19:30-20:00 GGX GGトレーナー	19:15-20:15 エアロ60 後藤 貴子	19:20-19:50 GROUP POWER GGトレーナー	19:10-20:10 エアロ60 後藤 貴子	19:00-20:00 ベリーダンス サロメ	19:15-20:15 HIP HOP MAYU	19:15-20:15 バー・アスティエ (バレエストレッチング) 伊藤 瑞穂	19:15-20:00 GROUP FIGHT GGトレーナー	19:15-20:15 スタンダードヨガ YOGI	19:15-20:15 スタンダードヨガ YOGI	19:15-20:15 オリジナルステップ 伊藤裕子	19:00-20:00 スタンダードヨガ YOGI	
21:00	20:30-21:30 ストロングネーション 森田	20:30-21:30 フラダンス 袋谷 佳奈	20:30-21:15 ボディシェイプ 清水 朗子	20:20-21:20 HOUSE DANCE 幸	20:30-21:30 GROUP POWER GGトレーナー	20:20-21:20 リラクゼーションヨガ 畔柳 美鳥	20:30-21:15 ZUMBA MIDORI	20:30-21:30 FITHOP 田中裕貴	20:20-21:20 FITHOP 田中裕貴	20:20-20:50 GGX GGトレーナー	20:30-21:15 ボディシェイプ &ストレッチ YOGI		20:15-21:15 メディテーションヨガ YOGI	
22:00	5-ONE-ALL ファイブワンオール			21:30-22:00 HIIT 内藤 法永	5-ONE-ALL ファイブワンオール		5-ONE-ALL ファイブワンオール				5-ONE-ALL ファイブワンオール		5-ONE-ALL ファイブワンオール	
23:00														

アクティブ

ダンス

ヨガ

コンディショニング・調整系

有料・キッズスクール

フラダンス有料レッスン料金
メンバー様3ヶ月 ¥7,852(税込)
ビジター様3ヶ月 ¥12,568(税込)

営業時間のお知らせ
月曜日7:00~
日曜日23:00
24時間営業
※休館日翌日は
7:00オープン

11月の休館日は11月9日です。