

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)			
	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ		
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN			
7:00	明日の元気 未来への健康情報はこちら WEB版スケジュールはこちら  														7:00	
7:30															7:30	
8:00															8:00	
8:30															8:30	
9:00															9:00	
9:30															9:30	
10:00				WEB 12名 店頭 11名										エンジョイヨガ 9:45-10:45 イモト	10:00	
10:30	すらっとBody ストレッチ10:00-11:00 上野 さきり	ボディバランス9.5 10:00-11:00 MIKA	RITMOS 10:10-11:10 岩田 香織	ビューティ ピラティス 10:00-10:45 YUKIKO	DANCE FIT 10:00-11:00 SAYO	ボディメイクヨガ 10:00-11:00 YUKO			RITMOS 10:00-11:00 三嶋 喜美代		すらっとヨーガ 10:30-11:00 NOE		RITMOS 10:00-11:00 過替わり		10:30	
11:00				WEB 12名 店頭 11名								WEB 12名 店頭 11名			11:00	
11:30	定員 28名 ビギナーステップ 11:15-12:00 上野 さきり		オリジナルダンス 11:25-12:10 岩田 香織	 骨盤底筋ヨガ 11:00-12:00 YUKIKO	Figure8 11:15-12:15 SAYO	姿勢改善 ピラティス 11:15-12:00 YUKO	奇数週(1・3・5) ステップ&ストレッチ 偶数週(2・4) ダンスエアロ ※定員28名 11:05-12:05 桶屋 美千子	 ほぐしストレッチ 11:05-12:15 延本 裕子	 第1週～第3週 ソフトヨーガ 第4週～第5週 スロージャズ 11:15-12:15 笠原 直美	 ホットヨーガ 11:15-12:15 NOE	K-1FITFIGHT 11:00-12:00 工藤 哲也	ピラティス 11:00-12:00 YUKIKO	過替わりレッスン 11:15-12:00		11:30	
12:00															12:00	
12:30	協栄シェイプ ボクシング& コンディショニング 12:20-13:20 工藤 哲也	ホットヨーガ 12:20-13:20 渡邊 敬子					整理券レッスン					定員 30名			12:30	
13:00		 スロー タチアン ダンス 12:45-13:30 AI	 呼吸&フローヨガ 12:25-13:25 塩見 祐也		フラダンス 12:30-13:30 羽島 里砂	 ボディ メンテナンス 12:30-13:30 広瀬 美智子	オリジナルダンス (初級) 12:25-12:55 (中級) 13:05-13:45 いづみ ※初級のための参加 中級からの参加也可	体幹トレーニング &ストレッチ 12:25-13:15 延本 裕子	 レギュラーエアロ 12:30-13:30 村田 きよみ	陰ヨガ 12:30-13:30 Miyuki		やさしいバレエ 12:15-13:15 Shimmy		定員 27名	13:00	
13:30														パワーカーディオ 13:00-14:00 津田 幸子	13:30	
14:00	ダンス基礎 クラス 13:45-14:30 三嶋 喜美代		定員 28名 レギュラー ステップ 13:45-14:45 松嶋 玲子		 ソフトヨーガ 13:45-14:45 笠原 直美			 ピラティス 13:50-14:50 西野 理映子	 ZUMBA 13:45-14:30 市川 みさ子		 ジャズ 13:30-14:30 MAHMI	 ゆがみ修正 ヨガ 14:00-15:00 NOE			14:00	
14:30														ZUMBA 14:15-15:15 工藤 哲也		14:30
15:00	有料 1000円		 やさしいバレエ (バー) 15:00-16:00 土居 葉子								レギュラーエアロ 14:45-15:30 黒部 美砂子			ピラティス 14:45-15:30 SACHIKO	15:00	
15:30	バレエポワントクラス (プレ・基礎初級) 14:45-15:45 Shimmy			 やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子		ジャズダンス 15:00-16:00 西野 理映子			有料 1100円	バレエ パリエーション 15:15-16:15 土居 葉子					15:30	
16:00		フリータイム 13:30-18:45			期間限定 有料クラス ダンススキルアップ クラス(全6回) 16:10-17:10 西野 理映子 ※事前予約性 10/14迄						WEB 14名 店頭 14名	リラックス陰陽ヨガ 15:20-16:20 NOE		 ゆるヨガ 15:45-16:45 SACHIKO	16:00	
16:30				フリータイム 14:00-18:45			有料スクール Trains Cheer Dance リトルクラス 16:15-17:05		フリータイム 15:15-18:30		ステップ2 15:45-16:45 黒部 美砂子			ピックルボール 16:00～17:30	16:30	
17:00															17:00	
17:30			ピックルボール 17:00～18:30			有料スクール	Trains Cheer Dance キッズクラス 17:15-18:15			有料スクール	ZUMBA 17:00-18:00 熊倉 香織				17:30	
18:00						avex Dance Master HIP-HOPキッズ 17:30-18:30				avex Dance Master K-POPキッズ 17:30-18:30					18:00	
18:30							有料スクール Trains Cheer Dance ジュニアクラス 18:25-19:25				定員 27名 ラディカルパワー 18:15-19:15 津田 幸子				18:30	
19:00															19:00	
19:30	中級エアロ 19:10-20:10 村田 きよみ	ピラティス 19:10-20:10 西野 理映子	ラテンジャズ 19:00-20:00 向井 志保	 陰ヨガ 19:15-20:15 NOE	ピックルボール 19:00～20:00				定員 28名 レギュラーステップ 19:10-19:55 松嶋 玲子		 腹筋シェイプ 19:30-20:00 津田 幸子	フリータイム 17:00-22:00			19:30	
20:00								 ZUMBA 19:40-20:40 池森 綾	 ピラティス 20:00-20:45 SACHIKO						20:00	
20:30		 骨盤 コンディショニング 20:25-21:10 村田 きよみ	ラテンダンス 20:15-21:00 向井 志保							レギュラーエアロ 20:10-21:00 松嶋 玲子	ホﾞクシング & ストレッチボール 【登録制】 GGX 20:15-21:15			20:00 CLOSE	20:30	
21:00				ホットヨーガ 20:30-21:30 UME	ラディカルパワー 20:30-21:30 津田 幸子									【スタジオ利用上の注意】 ・スタジオレッスンは開始10分以降の入場、また途中退室はお控え下さい。 ・マグマスタジオはレッスン開始以降の入場はご遠慮下さい。 ・スタジオ内へはレッスン開始10分前より入室可能となります。 ・マグマスタジオご参加の際は必ず水分補給、バスタオルの持参をお願い致します。	21:00	
21:30	ピックルボール 20:30～22:00							ピックルボール 20:55～22:00	 姿勢改善 ヨーガ 21:00-21:45 SACHIKO						21:30	
22:00					腹筋シェイプ 21:40-22:10 津田 幸子										22:00	
	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE					

祝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。
注) マグマスタジオは35～38℃になります。