



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																						8:30
9:00																			9:00 OPEN			9:00
9:30					9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN						10:00 OPEN		9:30
10:00		10:00 OPEN					ヨガ 9:30-10:20 ちひろ										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																						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	オリジナルエアロ 10:35-11:25 松江		ラジオ体操 11:00～11:10	リフレッシュヨガ 11:05-11:55 甲斐		ラジオ体操 11:00～11:10	ウォークエアロ 11:05-11:55 花園		ラジオ体操 11:00～11:10	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					ヨガ 12:10-13:00 MAKI			リトモス 12:05-13:05 佐藤 達			リトモス 12:10-13:00 後藤		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			有料スクール ハニースチアダンスアカデミー チアダンス リトル (未就学児) 15:00-16:00		15:00	
15:30																						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						有料スクール ハニースチアダンスアカデミー チアダンス エレメンタリー (小学1年生～6年生) 16:10-17:10		16:00
16:30																						16:30
17:00					この時間にご利用 できません。			この時間にご利用 できません。			この時間にご利用 できません。			この時間にご利用 できません。								17:00
17:30		17:00 CLOSED		この時間にご利用 できません。 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。			有料スクール 極真空手 (子どもの部) 17:30～18:45	この時間にご利用 できません。 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。			この時間にご利用 できません。 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。			この時間にご利用 できません。 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。		17:00 CLOSED			17:00 CLOSED		17:30	
18:00																						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 (大人の部) 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					22:00 CLOSED			22:00 CLOSED			22:00 CLOSED											22:30
23:00																						23:00