

STUDIO SCHEDULE																								ゴールドジム イオンモール宮崎 スタジオ・プールスケジュール 2026年 9月～					
	月 (MON)				火 (TUE)				水 (WED)				木 (THU)				金 (FRI)				土 (SAT)				日 (SUN)				
	Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール		Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール		Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール		Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール		Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール		Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール						
7:00	7:00～21:30	10:00～21:00			7:00～21:30	10:00～21:00			10:00～21:00	10:00～21:00			7:00～21:30	10:00～21:00			7:00～21:15	10:00～21:00			9:00～20:30			7:00					
7:30	卓球 7:00～10:30	10:00～	10:00～		ピックルボール 7:00～10:00	10:00～	10:00～		卓球 7:00～10:00	10:00～	10:00～		ピックルボール 7:00～10:00	10:00～	10:00～		ピックルボール 7:00～10:00	10:00～	10:00～		10:00～			7:30					
8:00																									8:00				
8:30																									8:30				
9:00																									9:00				
9:30			1 2 3 4 保育園			1 2 3 4 保育園				1 2 3 4 保育園				1 2 3 4 保育園				1 2 3 4 有料スクール	3 4 1 2 3 4 有料スクール			1 2 3 4 1 2 3 4		9:30					
10:00		1 2 3 4	9:45 - 10:30			1 2 3 4	9:45 - 11:15			1 2 3 4	9:45 - 11:15			1 2 3 4	9:45 - 11:15			1 2	ジュニアスイミング スクール 9:30 - 11:45	ジュニアスイミング スクール 9:30 - 11:45		ヨガ 10:00-10:45 入佐			10:00				
10:30	GGXラジオ体操 10:40-11:00		水中バレー 10:45-11:15 釜坂		GGXラジオ体操 10:10-10:30				GGXラジオ体操 10:10-10:30				GGXラジオ体操 10:10-10:30				10:15-11:00 チャキーラ								10:30				
11:00																									11:00				
11:30	ヨガ 11:15-12:00 さやか		有料 ベビー＆キッズ 11:30 - 12:30		ピラティス 10:45-11:30 西岡		エアロピクス 10:45-11:30 安楽		有料 ベビー＆キッズ 11:30 - 12:30		ヨガ 11:45-12:30 中條		かんたん フラダンス 11:45-12:45 佐々木 遊		有料 ベビー＆キッズ 11:30 - 12:30		NEW LesMills BODYCOMBAT 11:45-12:15 小川		有料 ベビー＆キッズ 11:30 - 12:30		ステップ 10:45-11:30 安楽		LesMills BODYBALANCE 11:15-12:00 コガエリ		有料 ベビー＆キッズ 12:00 - 13:00		NEW LesMills BODYATTACK 11:00-11:45 NAO		11:30
12:00	LesMills BODYPUMP 12:15-13:00 安楽		ASC				始めてスイミング 12:40-13:10 釜坂				ZUMBA 12:45-13:30 篠原		水中バレー 12:40-13:10 釜坂		有料 機能改善 曜日登録制 13:20 - 14:20		REEJAM 13:00-13:45 チャキーラ											12:00	
12:30							みんなで泳ごう 初級中級 13:20-13:50 浅野																			12:30			
13:00							みんなで泳ごう 中級上級 14:00-14:30 浅野																			13:00			
13:30	ZUMBA 13:15-14:00 MISATO																									13:30			
14:00																										14:00			
14:30	ChaKi!!!LA GYMShow MEGADANCE																									14:30			
15:00			有料スクール				有料スクール				ストレッチ 14:45-15:15 田中				有料スクール												15:00		
15:30	ChaKi!!!LA GYMShow (アップ) LesMills BODYJAM																									15:30			
16:00																										16:00			
16:30			ジュニアスイミング スクール 16:00 - 19:00				ジュニアスイミング スクール 16:00 - 19:00																			16:30			
17:00																										17:00			
17:30																										17:30			
18:00																										18:00			
18:30																										18:30			
19:00	初中級エアロ 18:45-19:30 外山																									19:00			
19:30																										19:30			
20:00	LesMills BODYCOMBAT 19:45-20:30 NAO																									20:00			
20:30																										20:30			
21:00	ボディリセット 20:45-21:30 坂元																									21:00			
21:30																										21:30			
22:00																										22:00			
22:30																										22:30			
23:00	22:45 GYM CLOSED 23:00 完全退館																												

アクティブ系	コンディショニング系	スポーツ系	有料スクール(ジム)	有料スクール(ベビー)
ダンス系	リラクゼーション系	…初心者向けレッスン	有料スクール(プール)	保育園授業

【注意事項】
・レッスン開始後 5 分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。
・代行情報及びスケジュールは、館内告知・ホームページ・Instagram等でご確認下さい。
・スケジュールは急遽変更する場合がございます。予めご了承下さい。

