

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
7:00	7:00 OPEN (第2月曜日は休館日)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00
8:00			 モーニングストレッチ 8:00-8:30 米倉 久史		 モーニングヨガ 8:00-9:00 KYOKO (長期代行)			8:00
9:00	 有料レッスン マルチステップ 9:00-9:50 新城 めぐみ 第1、3、5月曜日 開催		 オリジナルエアロ 8:40-9:25 米倉 久史	K-pop 9:00-10:00 Lye	 GGX新コアディショニング 9:15-9:45 STAFF			9:00
10:00	オリジナルステップ初中級 10:00-11:00 新城 めぐみ	 バレエ基礎 10:00-11:00 中田 みなみ	 SALSATION® 10:00-11:00 Yukiko		 やさしいYOGA 10:00-11:00 中野 陽子	 やさしいYOGA 10:00-11:00 KYOKO	 YOGA 9:30-10:30 Miyu	10:00
11:00				LATIN 10:45-11:45 WILSON			 バレエ基礎 10:45-11:45 吉岡 祐弥	11:00
12:00	 YOGA 11:15-12:15 上田 茂光	 姿勢改善ピラティス 11:15-12:15 穂田 裕子	 デトックスYOGA 11:15-12:15 中野 陽子		 バレエ基礎 11:15-12:15 細川 友里	 ビギナーエアロ45 11:15-12:00 西田 香		12:00
13:00	 ZUMBA 12:30-13:30 勝連 智美	 JAZZDANCE 12:30-13:30 秋長 知美	 サンバ 12:30-13:30 オリヴェイラ紀子	JAZZDANCE 12:00-13:00 秋長 知美	 LATIN 12:30-13:30 WILSON	 オリジナルエアロ中級50 12:10-13:00 西田 香	 StreetDance 12:00-13:00 福留 篤広	13:00
14:00	 フラダンス初級 13:45-14:45 千田 知子	 ZUMBA 13:45-14:45 Nachi	 ピラティス 13:45-14:45 穂田 裕子	オリジナルエアロ中級 13:15-14:00 松本 晃	 YOGA 13:45-14:45 Tae	 フラダンス 14:15-15:15 千田 知子	 YOGA 13:15-14:15 KYOKO	14:00
15:00	 GGXコアトレ45 15:00-15:45 STAFF	 ピラティス 15:00-16:00 Lye	 GGX代謝アップトレーニング 15:00-15:30 STAFF	オリジナルステップ中級 14:15-15:15 松本 晃	 ZUMBA 15:00-16:00 勝連 智美	 JAZZDANCE 15:30-16:30 Lye	週替わりレッスン 14:30-16:30 内容は別紙にてご案内 (前月の第2日曜日に発表) ※前後する場合がございます	15:00
16:00	 ビックルボール 毎週 16:00-17:00	 ビックルボール 毎週 16:15-17:15 ※偶数月の 第2(火)は休講	CLUBJAZZ 15:45-16:45 伊藤 卓家	 ボディコンディショニング 15:25-16:20 林 星美				16:00
17:00			 【通常レッスン】 LATINATION® 16:30-17:30 ANA 第3,4,5週目 開催	 バレエ 16:30-17:15 中田 みなみ 第1、2週目 開催	 有料スクール 新極真カラテスクール ミックスクラス 17:15-18:30 (キッズ4歳〜一般) 中学生以上参加可能	 ピラティス 16:45-17:45 Lye	 マーシャル&ミット 16:45-17:30 HIRO	17:00
18:00		 YOGA 18:00-18:45 木下 ひとみ		 有料レッスン バレエ 17:30-18:30 中田 みなみ 第1、2週目 開催				18:00
19:00	 レゲエヨガ 18:45-19:45 KYOKO HCJ	 バレエ基礎 19:00-20:00 吉岡 祐弥	 HOUSE (ストリートダンス) 19:00-20:00 小島 広樹	 ボディシェイプ 19:00-20:00 足立 真理	 オリジナルステップ 19:00-20:00 三宮 慶祐	 ↑※イベント開催等に伴い、 急遽休講となる場合が ございます。 予めご了承ください。	 ビックルボール 毎週 17:45-19:15	19:00
20:00	 K-POP 20:00-21:00 Mackey	 グループフィット 20:15-21:15 円間 大翔	 カキラ 20:15-21:15 森 智子	 YOGA 20:15-21:15 上田 茂光	 マーシャル&ミット 20:15-21:00 HIRO	 ビックルボール 第2,4 18:00-19:00		20:00
21:00								21:00
22:00	①  マークのレッスンはWEB予約対象、店頭予約はフロントにて受付です。 WEB15名：フロント15名 ② 整列マークがついているレッスンのスタジオ入室はインストラクターが誘導致します。 ③  マーク、整列マークのレッスンは前のレッスン開始後から整列可能です。 ④ レッスン開始から30分以上空きがあるレッスンに関しては15分前から入室可能です。						21:00 CLOSE	22:00
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00
							ゴールドジム宝塚兵庫 0797-74-6161	

祝祭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。

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