GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

YAMAGUCHI-UBE　2026/11月1日～

※溶岩浴レッスンは予約制となります。

月xx　月××回のﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑとなります。

New　新しいプログラム

初心者向け
筋トレ向け
ゆったり系
発散向け
中級者向け
お楽しみ

休館日
11月16日

月

スタジオ

- 初級AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ★
- MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi
- ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Masumi
- 月3 2,9,30日 健美操 14:00 ~ 14:45 Ayako
- AEROBICS 19:15 ~ 20:00 Miyuki★
- ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Miyuki
- Hatha YOGA 21:15 ~ 22:00 Yoko

火

スタジオ

- 第1.2週目 Group Centergy 第3.4週目 バレトン 11:00 ~ 11:50 Lisa
- シェイプボクシング 12:00 ~ 12:45 Lisa
- POP Pilates 13:00 ~ 13:45 Mako
- 美尻･コアトレーニング 14:00 ~ 14:45 Mako
- Group Centergy 19:15 ~ 20:00 Lisa
- 暗闇ボクササイズ 20:15 ~ 21:00 Kurisu
- ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Kurisu

水

スタジオ

- 初中級AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ★
- ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi
- ダンベル＆バーベルEX 13:00 ~ 13:45 塚本 ひでふみ
- 筋調整ヨガ 14:00 ~ 14:45 Miho
- チアダンススクール オレンジポップコーン 17:45 ~ 19:15
- バレトン 19:30 ~ 20:15 Lisa
- シェイプボクシング 20:30 ~ 21:15 Lisa
- 骨盤エクササイズ 21:30 ~ 22:00 Lisa

木

スタジオ

- ストレッチYOGA 11:00 ~ 12:00 Shoko
- RITMOS® 12:15 ~ 13:00 Lisa
- ZUMBA® 13:15 ~ 14:00 Kurisu
- 美尻･コアトレーニング 14:15 ~ 15:00 Mako
- 初級AEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ★
- MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi
- ダンベル＆バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ

最終週 25日は ストレッチーズとなります。（定員12名）

金

スタジオ

- Hatha YOGA 11:00 ~ 11:45 Yoko
- Pilates 12:00 ~ 12:45 Yoko
- 初級 AEROBICS 13:00 ~ 13:45 和田 なお★
- 美姿勢体幹トレーニング 13:55 ~ 14:25 和田 なお
- Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Yoko
- RITMOS® 20:15 ~ 21:00 Lisa
- ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Lisa

土

スタジオ

- 腸活ヨガ 11:00 ~ 11:45 Yuko
- フローピラティス 12:00 ~ 12:45 Yuko
- CORE POWER YOGA 13:00 ~ 13:45 Yuko
- 月2 14,21日 STRONG NATION® 15:00 ~ 15:45 Suzuka
- 月2 14,21日 FITHOP 16:00 ~ 16:45 Suzuka
- 月2 7,14日 初中級AEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ ★
- 月2 7,14日 MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi
- 月2 7,14日 ダンベル＆バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ

日

スタジオ

- お楽しみ Sunday MORNING 11:00 ~ 11:45
- 11月限定プログラム 12:00 ~ 12:45
- 暗闇ボクササイズ 13:00 ~ 13:45 Kurisu

1. レッスン開始10分以降のご入場は、安全性の観点から、ご遠慮いただく場合がございます。
2. スケジュールと担当者を変更する場合があります。
3. 溶岩浴レッスン（税込550円/回）中は、レッスンご参加のお客さま限定のご利用となります。
   溶岩浴レッスンのない時間帯は、溶岩浴ルーム（税込550円/回）としてご利用ください。
4. ★ の数が少ないレッスンほど、初めての方でも、安心して楽しくご参加いただけます。（☆は0.5★は1です）
5.私物などを置いての場所取りは他の方のご迷惑となりますのでご遠慮下さい。
6. レッスンのジャンル分類は、以下のようにカラーリングしてあります。
7.「営業時間」月～土．日．祝日7:00~23:00
8.住所:宇部市東岐波1569-1　電話番号0836-59-1146

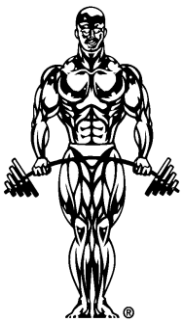
エアロビクス　ダンス　ステップ　マーシャルアーツ　ボディ コンディショニング　ヨガ リラクゼーション　溶岩浴レッスン(有料)　ストレングス

GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

山口宇部店　11月　お楽しみ・限定・溶岩プログラム



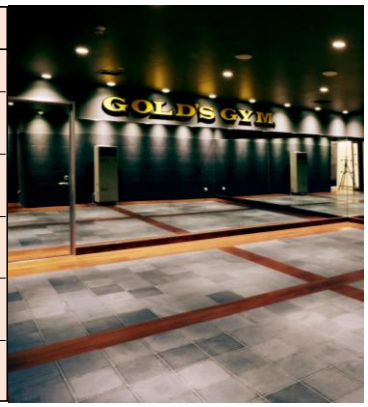
お楽しみ　SUNDAY　MORNING
11月限定プログラム

11月1日	11:00~ 11:45	Pilates	Yoko
	12:00~ 12:45	Hatha　YOGA	
11月8日	11:00~ 11:45	初中級AEROBICS	YUKA
	12:00~ 12:45	MEGA　DANZ®	
11月15日	11:00~ 11:45	Group　Centergy	Lisa
	12:00~ 12:45	STRONG　NATION®	
11月22日	11:00~ 11:45	Pilates	Yoko
	12:00~ 12:45	Hatha　YOGA	
11月29日	11:30~ 12:30	STEPCING™	YEJI LEE

from. Korea
日本初開催✨

溶岩プログラム
【定員10名】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回
Hatha　YOGA 11:00~11:45 Yoko						
				Hatha　YOGA 20:30~21:15 Yoko		



【お願い】
※溶岩スタジオプログラムにつきましては入退室15分前後にして頂きますようお願い致します。
※レッスンに参加される方でタオルが必要な方は持参して頂きますようお願い致します。
（有料のレンタルタオルもございます。）