



GOLD'S GYM

スタジオスケジュール 2020, 9月~

BEPPU SUGINOI HOTEL

	月[Mon]	火[Tue]	水[Wed]	木[Thu]	金[Fri]	土[Sat]	日[Sun]
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
10:30	スタジオ開放	10:15~11:00 ヨガ45 井上 泰子	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放
11:00	10:50~11:10 ポールストレッチ20 STAFF				10:45~11:45 フラダンス60 兒玉 香織		
11:30	11:30~12:15 1.3.5週目ZUMBA® 2.4週目美ユティBodyWave®45 ミッチェル	11:20~11:50 ZUMBA®30 神 竜大 ZUMBA	11:15~12:15 セラピーヨガ60 佐藤 マナリ	12:10~12:30 シェイプ20 竹下 慶将			スタジオ開放
12:00					12:05~12:50 スマイルエアロ45 中島 紀子		
12:30	12:35~13:05 CXWORX 30 加来 駿弥 LESMILLS CXWORX	12:15~13:15 機能改善プレマット60 神 智子	12:35~13:20 ZUMBA®45 中島 紀子 ZUMBA	12:50~13:50 パレオストレッチ60 キョン		12:30~13:30 ヨガ60 松下 佳菜	
13:00							
13:30		13:35~14:20 ボディコンバット45 宿利 大輔 LESMILLS BODYCOMBAT	13:40~14:40 ラテンエアロ60 MANA	14:10~14:55 ZUMBA®45 ミッチェル ZUMBA	13:10~14:10 ストレッチヨガ60 永岡 裕美		
14:00							
14:30					14:30~15:15 ボディパンプ45 横尾 幸樹 LESMILLS BODYPUMP		14:30~15:15 1.3.5週目ボディコンバット45 2.4週目ボディパンプ45 STAFF
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	17:00~17:45 ZUMBA®45 神 竜大 ZUMBA	
17:30							
18:00					週替わりレッスン内容 1. 3. 5週 ZUMBA 2. 4 コンビネーションエアロ		
18:30			※スタジオで行います※				
19:00			19:00~19:45 ピラティス45 高岡 恵子				18:30~19:30 ヨガ60 岩尾 佳奈
19:30		19:30~20:15 ZUMBA®45 ミッチェル ZUMBA			19:15~20:15 ヨガ60 鬼木 晴加		
20:00	20:00~20:45 ZUMBA®45 神 竜大 ZUMBA	20:35~21:05 ボディパンプ30 横尾 幸樹 LESMILLS BODYPUMP	20:15~21:15 エアロピクス60 荒波 三佳	20:15~21:00 ZUMBA®45 ミッチェル ZUMBA			スタジオ開放
20:30					20:35~21:20 週替わりレッスン45 中島 紀子		
21:00	21:05~21:50 ボディアタック45 宿利 大輔 LESMILLS BODYATTACK	21:25~22:10 ボディコンバット45 宿利 大輔 LESMILLS BODYCOMBAT	21:35~22:05 CXWORX 加来 駿弥 LESMILLS CXWORX	21:20~22:05 ボディパンプ45 横尾 幸樹 LESMILLS BODYPUMP	21:40~22:25 ボディコンバット45 宿利 大輔 LESMILLS BODYCOMBAT		
21:30							
22:00		スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE
22:30	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE		

※ストレッチルームでのレッスン中はストレッチルームのご利用ができません。
 ※レッスンを終わりましたらスタジオの清掃を行いますので、一旦退室をお願い致します。
 ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。