



STUDIO SCHEDULE

若松店 2022年

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOU

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
9:30							
10:00							
10:30							
11:00	ZUMBA 10:30~11:15 AKIHIDE		ピラティス 入門 10:30~11:15 筑田		スマイルSTEP 10:30~11:15 MAYUKO		腰痛ストレッチ 10:30~11:00 Sarry
11:30		からだほぐし ヨガ 11:00~11:45 Sarry		ストレッチポール 11:00~11:45 筑田		コンディショニングストレッチ 11:00~11:30 Sarry	ZUMBA 11:15~12:00 池田
12:00	からだほぐし ヨガ 11:30~12:15 Sarry		ZUMBA 11:30~12:15 池田		ボディアタック45 11:30~12:15 石丸	STEP 初級 11:45~12:45 Sarry	
12:30		STEP 初級 12:00~12:45 Sarry		コアトレ 12:00~12:45 前田			ボディパンプ60 12:15~13:15 江藤
13:00	エアロ 初級 12:30~13:15 Sarry		ボディパンプ30 12:30~13:00 江藤		ボディコンバット45 12:30~13:15 宮崎	コンビネーション エアロ 12:30~13:15 Sarry	
13:30		ボディコンバット45 13:00~13:45 富岡		ボディコンバット45 13:00~13:45 富岡			
14:00	ボディパンプ45 13:30~14:15 江藤		レスミルズ コア 13:15~13:45 江藤		レスミルズ コア 13:30~14:00 江藤	ボディパンプ45 13:30~14:15 江藤	レスミルズ コア 13:30~14:00 江藤
14:30		ボディメイキング 14:00~14:30 Sarry		ZUMBA 14:00~14:45 AKIHIDE			ヨガ 60 14:15~15:15 Sarry
15:00						ボディアタック45 14:30~15:15 石丸	
15:30							
16:00						やさしいピラティス 15:30~16:00 石丸	
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30		コアトレ 19:15~19:45 前田					
20:00	SH'BAM 19:30~20:15 佐藤		ヨガ 60 19:30~20:30 Sarry	STORONG NATION 19:30~20:15 池田	STEP 初・中級 19:30~20:15 Sarry		
20:30		ZUMBA 20:00~20:45 池田					
21:00	サーキットエアロ 20:30~21:15 船岡		エアロ初級 20:45~21:15 Sarry	SH'BAM 20:30~21:15 佐藤	ボディパンプ45 20:30~21:15 江藤		
21:30		リラクゼーションヨガ 21:00~21:45 春日					
22:00	ボディパンプ45 21:30~22:15 江藤		ボディコンバット45 21:30~22:15 富岡	レスミルズ コア 21:30~22:00 富岡	レスミルズ コア 21:30~22:00 江藤		
22:30							
23:00							
23:30							
0:00							

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。