

GOLD'S GYM®

SAPPORO ODORI



2024.10~STUDIO SCHEDULE

スタジオスケジュール

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	10:00 OPEN				第2金曜日は休館日		20:00 CLOSE
10:30							
11:00	11:00~12:00 ピラティス Pilates (西 ゆかり)	11:00~12:00 グループファイト Group Fight (丸山 雄大)	11:00~11:50 ラテンエアロ Latin Aero (石澤 美樹)	11:00~12:00 グループセンチジー Group Centery (IZUMI)	11:00~11:50 バレトン Balletone (Aisa)	11:00~11:50 ピラティス Pilates (野田 美香)	11:00~12:00 ZUMBA Zumba (Lisa)
12:00							
12:15	12:15~13:15 カーディオダンス Cardio Dance (kulala)	12:15~13:15 ベーシックヨガ Basic Yoga (CHIHIRO)	12:05~13:05 ピラティス Pilates (AZ)	12:15~13:05 コンビネーションステップ Combination Step (後藤 香織)	12:05~12:55 ベーシックヨガ Basic Yoga (渡邊 さよ)	12:05~13:05 エアロ& コンディショニング Aero & Conditioning (比内 澄絵)	12:15~13:15 ベーシックヨガ Basic Yoga (しもやま みさと)
13:00							
13:30	13:30~14:20 シンプルステップ Simple Step (AZ)	13:30~14:30 ZUMBA Zumba (比内 澄絵)	13:20~14:10 ベーシックヨガ Basic Yoga (Nozomi)	13:20~14:10 ZUMBA Zumba (後藤 玲奈)	13:10~14:10 SALSATION Salsation (三浦 香織)	13:20~14:10 シェイプステップ Shape Step (松岡 悦子)	13:30~14:30 ラテンエアロ Latin Aero (野田 美香)
14:00							
14:35	14:35~15:25 エアロ&コンディショニング Aero & Conditioning (未亜)	14:45~15:35 シェイプエアロ Shape Aero (小島 祐美奈)	14:25~15:15 ボディメイクボクシング Body Make Boxing (フジオ)	14:25~15:15 ベーシックヨガ Basic Yoga (しもやま みさと)	14:25~15:25 コンビネーション エアロ Combination Aero (未亜)	14:25~15:15 HIPHOP Hiphop (YUINO)	14:45~15:45 ウィークリーレッスン Weekly Lesson ※週替わりレッスンとなります。 詳細は、館内掲示をご確認ください。
15:00							
15:30						15:30~16:20 コンビネーションエアロ Combination Aero (小島 祐美奈)	16:00~17:00 Shaka Dance Shaka Dance (三浦 香織)
16:00							
16:35						16:35~17:25 ベーシックヨガ Basic Yoga (MAKI)	
17:00							
18:00							
18:30	18:30~19:30 ベーシックヨガ Basic Yoga (CHIHIRO)	18:30~19:30 ZUMBA Zumba (Lisa)	18:30~19:30 グループファイト Group Fight (丸山 雄大)	18:30~19:30 シェイプエアロ Shape Aero (未亜)	18:30~19:20 ピラティス Pilates (西 ゆかり)		
19:00							
19:45	19:45~20:35 ボディメイクボクシング Body Make Boxing (フジオ)	19:45~20:45 グループセンチジー Group Centery (IZUMI)	19:45~20:35 シンプルエアロ Simple Aero (西 ゆかり)	19:45~20:30 グループファイト Group Fight (IZUMI)	19:35~20:25 ZUMBA Zumba (比内 澄絵)		
20:00							
20:50	20:50~21:50 HIPHOP Hiphop (YUINO)	21:00~21:50 ピラティスパワー&フロー Pilates Power & Flow (AZ)	20:50~21:40 ベーシックヨガ Basic Yoga (MAKI)	20:45~21:35 ベリーダンス Belly Dance (モニーラ)	20:40~21:40 コンビネーション エアロ Combination Aero (熊谷 翔太)		
21:00							
22:00							
30							

毎月200本以上の
スタジオプログラム!

モバイル
からも簡単
アクセス!



スケジュールは
変更する場合がございます!

祝日は、特別スケジュールとなります。※2週間前より、館内掲示にてお知らせします。

【スタジオプログラム参加のルール】



- ★場所取りはご遠慮ください。
- ★安全管理の為、レッスン開始時刻を過ぎてからの途中入場はご遠慮ください。
- ★体調が悪い時には、レッスンへの参加をお控えください。

- ★レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。
- ★スタジオ内では携帯電話の使用・撮影はご遠慮ください。
- ★運動効果を上げるためにも、スタジオにお水とタオルを持ってご参加ください。