

GOLD'S GYM®

SAPPORO ODORI



2018.7~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
10:00							
30	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング (STAFF)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング (STAFF)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング (STAFF)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング (STAFF)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング (STAFF)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング (STAFF)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング (STAFF)
11:00							
30	11:00~11:50 ZUMBA (比内 澄絵)	11:00~12:00 ベーシックヨガ (ice)	11:00~12:00 エアロ LOW&HIGH (児島 真里)	11:00~11:50 シェイプステップ (後藤 香織)	11:00~11:50 ピラティス (澤田 美穂)	11:00~12:00 バレトン (Sakina)	11:00~11:50 リラクゼーション ヨガ (tsukasa)
12:00							
30	12:05~13:05 パワーヨガ (ASU)	12:15~13:05 ビギナーエアロ (澤田 美穂)	12:15~13:15 ピラティス (AZ)	12:05~13:05 ZUMBA (三浦 瑞江)	12:05~13:05 パワーヨガ (Nozomi)	12:15~13:15 リトモス (石井 凌太)	12:05~13:05 ファットバーナー (笠松 純子)
13:00							
30	13:20~14:10 ビギナーステップ (Sakina)	13:20~14:10 ファットバーナー (柳沼 未亜)	13:30~14:20 バレトン (あなだ あやか)	13:20~14:20 エアロサーキット (松岡 悦子)	13:20~14:20 リトモス (三浦 香織)	13:30~14:30 ステップ サーキット (松岡 悦子)	13:20~14:20 ZUMBA (野田 美香)
14:00							
30	14:25~15:25 ファットバーナー (MOMI)	14:25~15:15 ZUMBA (比内 澄絵)	14:35~15:25 ベーシックヨガ (YUKI)	14:35~15:35 リラクゼーション ヨガ (渡邊 さよ)	14:35~15:35 コンビネーション エアロ (藤田 拓也)	14:45~15:35 キックボクシング (フジオ)	14:35~15:35 パワーヨガ (MAKI)
15:00							
30							
16:00							
30						15:50~16:40 ビギナーエアロ (光安 裕子)	15:50~16:35 ゴールドシェイプ (STAFF)
17:00							
30						16:55~17:45 ピラティス (ナナ)	16:50~17:50 リトモス (石井 凌太)
18:00							
30						18:00~19:00 ベリーシェイプ (モニラ)	
19:00							
30	18:30~19:30 ベーシックヨガ (本木 孝幸)	18:30~19:30 ベリーシェイプ (モニラ)	18:30~19:20 ビギナーエアロ (kulala)	18:30~19:20 ピラティス (間嶋 円)	18:30~19:20 ファットバーナー (MOMI)		
20:00							
30	19:45~20:45 ZUMBA (Mackey)	19:45~20:45 パワーヨガ (MAKI)	19:35~20:35 エアロ LOW&HIGH (西 ゆかり)	19:35~20:35 ベーシックヨガ (CHIHIRI)	19:35~20:35 リトモス (kulala)		
21:00							
30	21:00~22:00 コンビネーション エアロ (加藤 伸幸)	21:00~22:00 HIPHOP (YUINO)	20:50~21:50 ZUMBA (Mackey)	20:50~21:50 エアロサーキット (柳沼 未亜)	20:50~21:50 キックボクシング (フジオ)		
22:00							
30							

毎月200本以上の
スタジオプログラム!

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】

POINT

- ★場所取りはご遠慮ください。
- ★安全管理の為、レッスン開始5分以上経っ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。