

# GOLD'S GYM®

SPAREA UTSUNOMIYA

## 2024. 10月～ STUDIO SCHEDULE

スタジオスケジュール

	月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	土曜日 SAT	日曜日 SUN
10:00							
30						10:15~11:05 REEJAM (YUUKA)	
11:00	10:30~11:20 ヨガ (藤田)	10:30~11:30 M fight (吉岡)	10:30~11:20 シェイプエアロ (塩谷)	10:30~11:20 ボディメイクライン (横田)	10:30~11:30 ヨガ (甲高)		
30						11:20~12:20 M fight (吉岡)	
12:00	11:35~12:25 フィットネスHula (TOMO)	11:45~12:35 バランスコーディネーション (植木)	11:35~12:35 バレトン (YUKARI)	11:35~12:35 ヨガ (大橋)	11:40~12:40 コンビネーションエアロ (篠崎)		
30							
13:00	12:40~13:30 美ボディトレーニング (AKEMI)	12:50~13:35 シンプルエアロ (植木)	12:50~13:40 STRONG NATION (吉岡)	12:50~13:20 バランスポルトトレーニング (伊藤)	12:50~13:35 シンプルステップ (塚原)	12:35~13:35 ZUMBA (Yachi)	
30							
14:00	13:45~14:35 シェイプステップ (上野谷)	13:50~14:40 ラテンダンスムーヴメント (オランダ)	13:55~14:45 シンプルエアロ (代田)	13:35~14:35 ZUMBA (YUUKA)	13:45~14:45 ヨガ (TOMO)	13:50~14:50 ヨガ (藤田)	14:00~15:00 ヨガ (ERI)
30							
15:00	14:50~15:40 バレトン (YUKARI)	14:55~15:55 ヨガ (ARIKO)	15:00~15:50 ゆったりヨガ (代田)	14:50~15:30 ピラティス (久保)	14:55~15:45 ZUMBA (代田)	15:05~16:05 コビーダンス (AKEMI)	15:15~16:05 シェイプステップ (YUKARI)
30							
16:00							16:20~17:20 コンビネーションエアロ (久保)
30							
17:00							
30							
18:00							17:35~18:35 HIPHOP (Ki-Ma)
30							
19:00	18:30~19:30 セラピーヨガ (MICHIE)	18:50~19:40 コンビネーションエアロ (久保)	18:30~19:30 ヨガ (ERI)	18:30~19:20 ダンスエアロ (MAYUKO)	18:30~19:30 M fight TKG		
30							
20:00	19:45~20:45 M fight (吉岡)	19:55~20:45 シェイプエアロ (篠崎)	19:45~20:35 バレトン (YUKARI)	19:35~20:35 STRONG NATION (植木)	19:45~20:35 ヨガ (ARIKO)		
30							
21:00	21:00~21:45 ZUMBA (AYUMI)	21:00~22:00 M fight (DAIKI)		20:50~21:50 骨盤調整ヨガ (横田)			
30							
22:00							
30							

モバイル  
からも簡単  
アクセス!



スケジュールは、  
都合により変更する  
場合がございます!



### 【スタジオプログラム参加のルール】

- ★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。
- ★場所取りはご遠慮ください。
- ★祝日スケジュール、代行に関しては館内告知またはホームページをご確認ください。
- ★体調不良や発熱がある場合のレッスン参加はお控えください。
- ★スタジオ内では携帯電話の使用・撮影はご遠慮ください。
- ★レッスン開始後の入場は出来ません。