GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE 佐世保長崎店

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

令和4年10月～

	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）	日（SUN）	
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00	ZUMBA 10：30～11：15 eri		ヨガ 10：30～11：15 まこ					11:00
11:30		初級エアロ 11：00～11：45 まい		中級エアロ 11：00～11：45 MIYUKI	ZUMBA 11：00～11：45 CHINATSU			11:30
12:00	バレトン 11：30～12：15 早田　容子		Ise　Hula 11：30～12：15 土谷　美由紀			上級エアロ 11：30～12：30 TOMO	m	12:00
12:30		HIP　HOP（初級） 12：00～12：45 YUKARI		コンディショニングヨガ 12：00～12：45 まこ	Enjoy Dance♪ 12：00～12：45 HIRO			12:30
13:00	初中級エアロ 12：30～13：15 TOMO		ZUMBA 12：30～13：15 HIRO			美ボディーコア 12：45～13：15 TOMO	ピラティス 12：30～13：15 迎　智子	13:00
13:30		ボディメイクヨガ 13：00～14：00 SAORI		シェイプエアロ<初級> 13：00～13：45 TOMO	パワーヨガ 13:00～13:45 YUKI			13:30
14:00	ポールストレッチ 13：30～14：00 スタッフ		ピラティス 1３：30～14：15 ai			ZUMBA 13：30～14：15 CHINATSU	初中級エアロ 13：30～14：15 MICHI	14:00
14:30								14:30
15:00						陰ヨガ 14：30～15：15 武田　容子	BODY COMBAT 14：30～15：15 小宅 第1,2週目　テック&30	15:00
15:30								15:30
16:00							BODY ATTACK 15：30～16：15 小宅	16:00
16:30								16:30
17:00							ポールストレッチ 16：30～17：00 スタッフ	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30		癒しのヨガ 19：15～20：00 マサキ						19:30
20:00	ZUMBA 19：30～20：15 CHINATSU		ボディメイクヨガ 19：30～20：15 Chisato	BODY COMBAT 19：30～20：15 HIRO	コアトレ 19：30～20：00 スタッフ			20:00
20:30		SALSATION 20：15～21：00 SI Atsuko			初中級エアロ 20：15～21：00 MICHI			20:30
21:00	第1,3,5 初中級エアロ 第2,4 シェイプエアロ 20：30～21：15 TOMO		ZUMBA 20：30～21：15 KANA	HIP HOP(初級) 20：30～21：15 YUKARI			21：00　close	21:00
21:30		中級エアロ 21：15～22：00 MIYUKI			ZUMBA 21：15～22：00 eri			21:30
22:00			BODY COMBAT 21：30～22：15 小宅	BODY ATTACK 21：30～22：15 小宅				22:00
22:30								22:30
23:00	23：00　close	23：00　close	23：00　close	23：00　close	23：00　close	23：00　close		23:00

※祝祭日は特別スケジュールとなります。
※スケジュール及び担当者は変更になる場合がおございますので、予めご了承ください。
※レッスン空き時間はストレッチ等でご利用頂けます。

定員：３０名

定員：２５名