



GOTEMBA SHIZUOKA スタジオスケジュール 8月

GOLD'S GROUP



	【月】 MON	【火】 TUE	【水】 WED	【木】 THU	【金】 FRI	【土】 SAT	【日】 SUN
9時	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	
10時						10:00-11:00 ヨガ 木下 美奈子	10:00 OPEN
11時	11:00-12:00 ビギナーエアロ 矢島 幹太	11:00-12:00 シンプル ピラティス mami	10:30-11:30 ダンスマニア MIA	11:20-12:00 ラーニングステップ 高瀬 樹菜	11:00-12:00 ファットバーニング 勝村 直美	11:20-12:00 ラーニングステップ 高瀬 樹菜	
12時	12:30-13:30 初心者ダンスマニア MIA		11:50-12:40 ビギナーエアロ MIA	12:20-13:20 ダンスエアロ 高瀬 樹菜	12:20-13:20 初心者 エアロ 萩倉 美穂	12:20-13:20 ステップファン 高瀬 樹菜	12:00-13:00 女子キックボクシング 室伏 シンヤ
13時		13:00-14:00 太極拳 野田 康太					
14時	13:50-14:50 シェイプ・ホップ AI	14:30-15:30 ZUMBA 鍵山 友紀子	14:00-14:50 大人から始めるバレエ 野田 霞			13:40-14:40 ストレッチ ヨガ 野中 由美	
15時							館内掲示
16時			16:00-16:45 キッズ(児童科) クラシックバレエ 野田 霞		16:00-16:50 キッズ ダンス・マニア 幼稚園児 MIA	15:00-17:30 SUBMIT御殿場 シュートスクール 第1・3土曜日 室伏 カツヤ	The 腹筋
17時	17:00-18:00 キッズ 松濤館空手スクール 岩田 真人			17:00-18:00 キッズ 松濤館空手スクール 岩田 真人			ストレッチ
18時							
19時	19:00-19:40 ピラティス 杉山 和代	19:00-20:00 エアロ 勝間田 敦子	19:00-19:40 アクティブヨガ 小田 さとみ	19:00-20:00 ボディメイク ピラティス mami	19:00-20:00 レギュラーエアロ 矢島 幹太	19:00-20:00 ヒップホップ AI	
20時							20:00 CLOSE
21時	20:00-22:30 SUBMIT御殿場 シュートスクール 室伏 シンヤ	20:20-21:20 ヒップホップ AI	20:00-22:30 SUBMIT御殿場 シュートスクール 室伏 カツヤ	20:30-21:20 ステップファン 高瀬 樹菜	20:30-21:30 アロマ・ヨガ 滝口 藍	20:30-21:20 ZUMBA 矢島 幹太	初心者でも安心して参加 できます。
22時				21:30-22:00 ベーシックステップ 高瀬 樹菜			初心者から上級者までど なたでも参加していただき ます。
23時	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	スケジュールについてご不 明な点などありましたら、お 気軽にお問い合わせ下さい。 GOLD'S GYM 御殿場青竹岡 0550-70-0055

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。祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知等で御確認ください。