



GOTEMBA SHIZUOKA スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE

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 リトモス 日吉 知美	10:00 OPEN
11時	10:30-11:30 ダンスマニア MIA	10:30-11:20 シンプル ピラティス mami	10:30-11:30 初級エアロ キンセス麻知子	10:30-11:20 ダンスエアロ 高瀬 樹菜	10:20-11:10 ヒップホップ MAR		11:10-12:00 フラダンス 土屋 ナミエ
12時	11:50-12:50 レギュラーエアロ 矢島 幹太	11:30-12:20 バレトン mami	11:50-12:50 骨盤調整 ペルヴィスダンス 萩倉 美穂	11:30-12:20 ラーニングステップ 高瀬 樹菜	11:20-12:20 ボディシェイプ MAR	11:20-12:20 ラーニングステップ 高瀬 樹菜	12:20-12:50 青竹エクササイズ 梅原 和子
13時	13:10-14:10 アロマ・ヨガ 滝口 藍	12:30-13:30 オリジナルエアロ 鍵山 友紀子	13:10-14:00 大人から始めるバレエ 香取 千春	12:30-13:20 ZUMBA50 矢島 幹太	12:30-13:10 やさしいピラティス 杉山 和代	12:40-13:40 ヨガ 木下 美奈子	13:00-14:00 ZUMBA 梅原 和子
14時				13:30-14:30 太極拳 野田 康太	13:30-14:30 パワーエアロ 日吉 知美		
15時						15:00-17:30 SUBMIT御殿場 シュートスクール 第1・3・5土曜日 室伏 カツヤ シンヤ	15:00-15:40 サーキットトレーニング
16時	16:00-16:50 松濤館空手スクール スーパーキッズ(園児) 岩田 真人			16:00-16:50 松濤館空手スクール スーパーキッズ(園児) 岩田 真人	16:00-16:50 キッズダンス・マニア 幼稚園児 MIA		16:00-16:40 部位別カンタン エクササイズ
17時	17:00-18:00 松濤館空手スクール スーパージュニア(小中学生) 岩田 真人		17:00-17:50 キッズ(児童科) クラシックバレエ 香取 千春	17:00-18:00 松濤館空手スクール スーパージュニア(小中学生) 岩田 真人	17:00-17:50 キッズダンス・マニア 小学生 MIA		
18時							
19時	18:50-19:40 ビギナーステップ 坂部 三穂	18:50-19:40 エアロ 勝間田 敦子	18:50-19:40 ラーニングステップ 高瀬 樹菜	18:50-19:40 ベジックダンスエアロ 高瀬 樹菜	18:50-19:30 ビギナーエアロ 渡邊 寧代	19:00-20:00 ZUMBA 鍵山友紀子	
20時	20:00-22:30 SUBMIT御殿場 シュートスクール 室伏 カツヤ シンヤ	20:00-21:00 ヒップホップ A I	20:00-22:30 SUBMIT御殿場 シュートスクール 室伏 カツヤ シンヤ	19:50-20:50 ステップファン 高瀬 樹菜	19:50-20:50 オリジナルエアロ 矢島 幹太	20:20-21:20 アクティブヨガ 小田 さとみ	20:00 CLOSE
21時		21:10-22:10 ボディメイク ピラティス mami		21:10-22:00 ボディシェイプ 青柳 美鈴	21:10-22:00 アロマ・ヨガ 滝口 藍		初心者の方でも安心して ご参加できます。
22時							ご不明な点は、お気軽に お問い合わせ下さい。
23時	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	GOLD'S GYM 御殿場 静岡 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。

