



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 シェイプアップエアロ 日吉 知美				10:00-11:00 ヨガ 木下 美奈子	10:00 OPEN
11時	10:30-11:30 ダンスマニア MIA	11:10-12:00 シンプル ピラティス mami	10:30-11:30 ビギナーエアロ 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 オリジナルエアロ 矢島 幹太	12:10-13:00 バレトン mami	11:50-12:50 骨盤ビューティ 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	11:20-12:10 ダンスエアロ 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	13:10-14:10 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 ZUMBA 矢島 幹太	12:30-13:10 ストレッチポール 杉山 和代	12:30-13:30 チャレンジステップ 高瀬 樹菜	13:00-14:00 ZUMBA 梅原 和子
14時				13:30-14:30 太極拳 野田 康太	13:20-14:20 ヨガ 野中 由美		14:20-15:00 トレーナー エクササイズ
15時						有休 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	
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 キッズ(年中~小1) クラシックバレエ 香取 千春	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		
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(小中学生) クラシックバレエ 香取 千春 トウシューズクラス	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 ボクササイズ 渡邊 寧代	18:50-19:40 ベーシックステップ 高瀬 樹菜	18:50-19:40 ダンスエアロ 高瀬 樹菜	18:50-19:50 リトモス 日吉 知美	18:50-19:50 ZUMBA 鍵山 友紀子	
20時	有休 20:00-22:30 SUBMIT御殿場 シュートスクール 室伏 カツヤ シンヤ	19:50-20:35 エアロ 勝間田 敦子 20:35-20:50 ストレッチ	有休 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 チャレンジステップ 高瀬 樹菜	20:00-21:00 オリジナルエアロ 矢島 幹太	20:00-20:40 ビギナーエアロ 渡邊 寧代	20:00 CLOSE
21時		21:00-22:00 ストリートダンス 石川 翔太		21:00-22:00 ボディシェイプ 青柳 美鈴	21:10-22:00 アロマ・ヨガ 滝口 藍	20:50-21:50 アクティブヨガ 小田 さとみ	初心者の方でも安心して ご参加頂けます。
22時							スケジュールについてのご不明点は、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 御殿場浄岡 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。