



STUDIO SCHEDULE

飯塚店

2019年2月

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)	
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00	サーキットエアロ初級 10:30~11:15 酒井	ヨガ 10:30~11:30 佐田	スマイルエアロ 10:30~11:15 酒井	ピラティス 10:30~11:30 金村	ストレッチ 10:30~11:15 STAFF	ホールストレッチ 10:30~11:00 STAFF	11:00
11:30						ボディコンバット45 11:15~12:00 寛	11:30
12:00	ヨガ 11:30~12:15 佐田	スマイルエアロ 11:45~12:30 佐田	ボディコンバット45 11:30~12:15 渡辺	ベーシックエアロ 11:45~12:30 山北	CXWORX 11:30~12:00 寛		12:00
12:30							12:30
13:00	ピラティス 12:30~13:15 石丸	ボディパンプ45 12:45~13:30 杉田	ZUMBA 12:30~13:15 山下	ベーシックSTEP 12:45~13:30 山北	ZUMBA 12:15~13:15 澤田	ボディアタック 12:15~13:15 斉藤	13:00
13:30							13:30
14:00	ZUMBA 13:30~14:15 石丸	CXWORX 13:45~14:15 寛	HIPHOP 13:30~14:15 山下	ヨガ 13:45~14:45 佐田	ヨガ 13:30~14:30 志賀	ボディコンディショニング 13:30~14:15 STAFF	14:00
14:30							14:30
15:00			ヨガ 14:30~15:30 志賀		ボディパンプ 14:45~15:45 寛		15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30	CXWORX 19:00~19:30 寛	スマイルエアロ 19:00~19:45 石丸	ボディパンプテック19:00~19:15 ボディパンプ30 19:15~19:45 杉田	ヨガ 19:00~19:45 志賀			19:30
20:00							20:00
20:30	ボディパンプ 19:45~20:45 松田	ZUMBA 20:00~20:45 石丸	ボディアタック45 20:00~20:45 斉藤	ボディコンバット 20:00~21:00 斉藤			20:30
21:00			21:00~21:15 ボディコンバットテック				21:00
21:30	ピラティス 21:00~21:45 安武	ヨガ 21:00~22:00 副島	ボディコンバット45 21:15~22:00 寛	ボディパンプ45 21:15~22:00 杉田			21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00
23:30							23:30
0:00							0:00

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。
<http://www.goldsgym.jp>
 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。