



# CHIKUSHINO FUKUOKA

# LESSON SCHEDULE

2018.4.1~

月【Mon】	火【Tue】	水【Wed】	木【Thu】	金【Fri】	土【Sat】	日【Sun】
10:00 OPEN	10:00 OPEN	定休日	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
10:00 ストレッチ&リズム体操 10:10~10:30	NEW コンディショニングストレッチ 10:10~10:30	10:00	ストレッチ&バランスボール 10:10~10:30	ポールストレッチ 10:10~10:30	ストレッチ&STEP 10:10~10:30	スタジオ解放 10:00~10:30 ※ ご自由にご利用ください
11:00 パワーヨガ 10:45~11:45 徳田 予約10:00~ ★★	スマイルエアロ 10:45~11:30 泉	11:00	リラックスヨガ 10:45~11:45 平川 予約10:00~	フラダンス 10:45~11:30 yoshino	NEW Bodyバランス&エアロ 10:45~11:30 藤田	スリムスリム 10:45~11:45 有田
12:00 ファットバーンエアロ 12:00~12:45 徳田	スリムスリム 11:45~12:45 村井	12:00	ZUMBA 12:00~12:45 奈良崎	チャレンジSTEP 11:45~12:30 渡辺	アクティブヨガ 11:45~12:45 平川 予約10:30~	ZUMBA 12:00~12:45 金丸
13:00 ピラティス 13:00~14:00 HIROE 予約11:45~	エンジョイSTEP 13:00~13:45 村井	13:00	太極拳 13:00~14:00 水城	ポディーコンディショニング 12:45~13:45 平井	キックエクササイズ 13:00~14:00 有田	コアトレ&ストレッチ 13:00~13:45 藤田
14:00 ダンスエアロ 14:15~15:00 柴田	ボディメイクコア 14:00~14:45 徳田 予約12:45~	14:00	おえちゃんのダイエット道場 14:15~14:55 麻植	シェイプヒート30 14:00~14:30 STAFF	ダンスエアロ 14:15~15:00 藤田	サーキットEX 14:00~14:30 阿比留
15:00 ZUMBA 15:15~16:00 柴田	ファンキーダンス 15:00~15:45 藤田	15:00	Fight Do 15:05~15:50 麻植	ボディアタック45 14:45~15:30 三ヶ島	NEW ヒーリングエクササイズ 14:45~15:30 阿比留	NEW ヒーリングエクササイズ 14:45~15:30 阿比留
16:00	ウエストシェイプ 16:00~16:30 STAFF	16:00	NEW ボディメンテナンス 16:00~16:30 STAFF	骨盤EX 15:45~16:45 伊藤	体幹パワーヨガ 15:15~16:15 伊藤	時間変更 ボディコンバット45 15:45~16:30 STAFF
17:00	★各レッスン 予約整理券は 予約時間より  プロテインバー (ラウンジ)にて お配りしております	17:00	マスタージャパン福岡 キッズ柔術クラス 17:00~18:30 有料	17:00	Fight Do 16:30~17:15 麻植	★各レッスン 予約整理券は 予約時間より  プロテインバー (ラウンジ)にて お配りしております
18:00	マスタージャパン福岡 キッズ柔術クラス 17:00~18:30 有料	18:00	マスタージャパン福岡 キッズ柔術クラス 17:00~18:30 有料	18:00	マスタージャパン福岡 柔術クラス 18:00~19:00 有料	マスタージャパン福岡 柔術クラス 18:00~19:00 有料
19:00	シェイプヒートテック&30 3・4・5週目 45 19:30~20:15 STAFF	19:00	オープンマット 18:30~19:00 有料	19:00	マスタージャパン福岡 柔術クラス 19:00~20:00 有料	オープンマット 19:00~20:00 有料
20:00	アクティブヨガ 19:30~20:30 平川	20:00	ピラティス45 19:30~20:15 STAFF	20:00	20:00 CLOSE マシンジム利用は19:30まで	20:00 CLOSE マシンジム利用は19:30まで
21:00	ファンキーダンス 20:30~21:15 藤田	21:00	NEW オリジナルエアロ 20:30~21:15 yoshino	21:00	スマイルエアロ 20:30~21:15 WATARU	21:00 CLOSE マシンジム利用は20:30まで
22:00	ZUMBA 21:30~22:15 泉	22:00	ボディコンバットテック&45 3・4・5週目 60 21:30~22:30 STAFF	22:00	Fight Do 60 21:30~22:30 WATARU	★安全管理上、レッスンへの途中入退場はご遠慮ください。 ★物を置いての場所取りはご遠慮ください。 ★祝日は特別スケジュールとなります。館内掲示をご覧ください。 ★都合によりスケジュールが変更になる場合がございます。 ★マークは予約が必要なレッスンです。 ★各レッスンの予約整理券は、予約時間よりプロテインバーにてお配りしております。
23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで

GOLD'S GYM

GOLD'S GYM

092-919-0115

ゴールドジム



www.goldsgym.jp

福岡県筑紫野市美しが丘南1-12-1  
筑紫野ベレッサ地下2F