



CHIKUSHINO FUKUOKA

LESSON SCHEDULE

2017.1.5 ~

| | 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 | おはようストレッチ 10:15~10:30 | おはようストレッチ 10:15~10:30 | | おはようストレッチ 10:15~10:30 | おはようストレッチ 10:15~10:30 | おはようストレッチ 10:15~10:30 | おはようストレッチ 10:15~10:30 |
| 11:00 | ファットバーンエアロ 10:45~11:30 徳田 | スマイルエアロ 10:45~11:25 泉 | | 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 江口 | ファットバーンエアロ 10:45~11:30 藤田 | スリムスリム 10:45~11:45 有田 |
| 12:00 | パワーヨガ 11:45~12:45 徳田 予約10:30~ | スリムスリム 11:40~12:40 村井 | | ダンスエアロ 12:00~12:45 柴田 | 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 | 太極拳 13:00~14:00 早田 | ZUMBA 13:00~13:45 奈良崎 | | 太極拳 13:00~14:00 早田 | KaQiLa 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 | ZUMBA 14:15~15:00 柴田 | ボディメイクコア 14:00~14:45 徳田 予約12:45~ | | おえちゃんのダイエット道場 14:15~14:55 麻植 | ベーシックヒートシェイプヒート30 14:00~14:45 STAFF | ダンスエアロ 14:15~15:00 藤田 | サーキットEX 14:00~14:30 STAFF |
| 15:00 | ピラティス 15:15~16:15 HIROE | ファンキーダンス 15:00~15:45 藤田 | | Fight Do 15:05~15:50 麻植 | 骨盤EX 15:00~16:00 伊藤 | ピラティス 15:15~16:15 HIROE | リラックスヨガ 15:00~16:00 平川 |
| 16:00 | | シェイプヒート45 16:00~16:45 STAFF | | ポールストレッチ 16:10~16:40 STAFF | | | |
| 17:00 | | | | | | Fight Do 16:30~17:15 麻植 | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | 20:00 CLOSE マシンジム利用は19:30まで |
| 20:00 | ポールEX 19:45~20:05 STAFF | アクティブヨガ 19:45~20:45 平川 | | サーキットEX 19:45~20:15 STAFF | スマイルエアロ 19:30~20:10 WATARU | 21:00 CLOSE マシンジム利用は20:30まで | |
| 21:00 | シェイプヒート 60 20:15~21:15 STAFF | リズム体操 21:00~21:20 STAFF | | チャレンジエアロ 20:30~21:15 江口 | Fight Do 60 20:20~21:20 WATARU | | |
| 22:00 | ZUMBA 21:30~22:15 泉 | スリムスリム 21:30~22:30 渡辺 | | シェイプヒート45 21:30~22:15 STAFF | ファンキーダンス 21:35~22:20 藤田 | | |
| 23:00 | 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 | | |

☆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。

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