



CHIKUSHINO FUKUOKA

LESSON SCHEDULE

2018. 1. 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
ストレッチ&リズム体操 10:10~10:30	モーニングストレッチ 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
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	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 ★★★
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 ★★
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	ボディ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 ★~★
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 STAFF
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★	体幹パワーヨガ 15:15~16:15 伊藤 ★~★	リラックスヨガ 15:00~16:00 平川 予約13:45~
	ウエストシェイプ 16:00~16:30 STAFF	16:00	コアコンディショニング 16:00~16:30 STAFF	骨盤EX 15:45~16:45 伊藤	NEW Fight Do 16:30~17:15 麻植 ★★	NEW ボディコンバット 45 16:15~17:00 スタッフ★
	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	マスタージャパン福岡 キッズ柔術クラス 17:00~18:30 (有料)		マスタージャパン福岡 柔術クラス 18:00~19:00 (有料)	
NEW シェイプヒートテック&30 3・4・5週目 45 19:30~20:15 STAFF	アクティブヨガ 19:30~20:30 平川 ★★	19:00	オープンマット 18:30~19:00 (有料)	NEW ピラティス 45 19:30~20:15 STAFF ★★	オープンマット 19:00~20:00 (有料)	
ファンキーダンス 20:30~21:15 藤田 ★	NEW ボディアタック60 20:45~21:45 三ヶ島 ★★★	20:00	マスタージャパン福岡 柔術クラス 19:00~20:00 (有料)			20:00 CLOSE マシンジム利用は19:30まで
ZUMBA 21:30~22:15 泉 ★★	NEW はじめてピラティス 30 22:00~22:30 STAFF ★~★	21:00	チャレンジエアロ 20:30~21:15 江口 ★★	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	ボディコンバットテック&45 3・4・5週目 60 21:30~22:30 STAFF ★★★	Fight Do 60 21:30~22:30 WATARU ★★★		
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