



# CHIKUSHINO FUKUOKA LESSON SCHEDULE

2019. 1. 3~

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	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	曜日変更 ストレッチ&STEP 10:10~10:30	曜日変更 ボールストレッチ 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	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	IR変更 太極拳 13:00~14:00 早田	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 NEW ZUMBA 14:15~15:00 北村 ★★	ボディメイクコア 14:00~14:45 徳田 予約12:45~ ★	14:00	コアバランス&リセット 14:15~15:15 麻植 ★★	ボディパンパ30 14:00~14:30 三ヶ島	SH'BAM 45 14:15~15:00 藤田 ★★	サーキットEX 14:00~14:30 阿比留
15:00 NEW ボディコンバット45 15:15~16:00 北村 ★★	ファンキーダンス 15:00~15:45 藤田 ★	15:00	STRONG by ZUMBA 15:30~16:20 COCO ★★	ポディアタック45 14:45~15:30 三ヶ島 ★★	NEW CXWORX 15:15~15:45 STAFF ★★	ヒーリングエクササイズ 14:45~15:30 阿比留
16:00 NEW 週替わりLESMILLS 16:15~ STAFF	ウエストシェイプ 16:00~16:30 STAFF	16:00	マスタージャパン福岡 キッズ柔術クラス 17:00~18:30 有料	骨盤EX 15:45~16:45 伊藤	体幹パワーヨガ 16:00~17:00 伊藤 ★★	ボディコンバット45 15:45~16:30 STAFF ★★
17:00 1・3・5週 CXWORX 16:15~16:45 2・4週 ボディアタック45 16:15~17:00	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	オープンマット 18:30~19:00 有料	ピラティス45 19:30~20:15 STAFF	マスタージャパン福岡 柔術クラス 18:00~19:00 有料	★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	アクティブヨガ 19:30~20:30 平川 ★★	18:00	マスタージャパン福岡 柔術クラス 19:00~20:00 有料	ボディアタック60 20:30~21:30 STAFF ★~★★★★	オープンマット 19:00~20:00 有料	20:00 CLOSE マシンジム利用は19:30まで
19:00 ボディパンパ テック&30 19:30~20:15 STAFF ★★	ボディアタック60 20:45~21:45 三ヶ島 ★~★★★★	19:00	ボディアタック60 20:30~21:30 STAFF ★~★★★★	NEW CXWORX 21:45~22:15 STAFF ★★	21:00 CLOSE マシンジム利用は20:30まで	21:00
20:00 SH'BAM 45 20:30~21:15 藤田 ★★	ZUMBA 21:30~22:15 泉 ★★	20:00	ボディアタック60 21:30~22:30 WATARU ★~★★★★	ボディアコンバット60 21:30~22:30 WATARU ★~★★★★	22:00	★初級 ★★中級 ★★★上級 ★~★★★★強度調整可 初心者
21:00 ZUMBA 21:30~22:15 泉 ★★	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	21:00	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	22:00	☆物を置いての場所取りはご遠慮ください。 ☆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。
22:00	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	22:00	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	

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