



KARATSU SAGA

LESSON SCHEDULE

2018.10.1~

月【Mon】	火【Tue】	水【Wed】	木【Thu】	金【Fri】	土【Sat】	日【Sun】
10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	定休日	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
おはようストレッチ 10:30~10:45	POLEストレッチ 10:30~10:45	おはようストレッチ 10:30~10:45	10:00	おはようストレッチ 10:30~10:45	ZUMBAキッズ 10:00~11:00 有料	
健康体操 11:00~12:00 中野	リラクゼーションヨガ 11:00~12:00 田代	オリジナルステップ 11:00~12:00 針尾 ★★	11:00	ZUMBA 11:00~11:45 友奈 ★★★	ボディバランス45 11:15~12:00 谷川 ★★★	おはようストレッチ 11:00~11:15
ボディパンプテック&30 12:15~13:00 小宅 ★★★	ZUMBA 12:15~13:00 高原 ★★★	ボディコンバット45 12:15~13:00 小宅 ★★★	12:00	ボディコンディショニング 12:00~12:30 STAFF ★★★	ピラティス 12:15~13:15 嶋田 ★★★	パワーヨガ 11:30~12:30 谷川 ★★
ホームヨガ 13:15~14:15 川副	ペルヴィス(骨盤調整) 13:15~14:15 高原	スマイルエアロ 13:15~14:00 高原 ★★	13:00	ボディコンバット45 12:45~13:30 松田 ★★★	ボディコンバット45 13:30~14:15 小宅 ★★★	週替わりレッスン 12:45~13:30 or ~13:15 ★★★
ダンスエアロ 14:30~15:30 中野 ★★	太極拳 14:30~15:30 柳本	ボディパンプ45 14:15~15:00 小宅 ★★	14:00	太極拳 13:45~14:45 柳本	ボディコンバット45 15:00~16:00 有料	ボディコンバット60 13:45~14:45 小宅 ★★★
		1,2週目 ボディバランスFX30 3,4,5週目 ボディバランスST30 15:15~15:45 谷川 ★★★	15:00	キッズZUMBA 15:00~16:00 有料	簡単サーキット 14:30~15:15 西村	ボディパンプ45 15:00~15:45 岡 ★★★
			16:00		オリジナルエアロ 15:30~16:30 山之内 ★★	ボディステップ45 16:00~16:45 岡 ★★★
			17:00			かんたんストレッチ 17:00~17:30 STAFF
			18:00			1・3・5週 12:45~13:15 ボディコンディショニング
ボディアタック45 19:00~19:45 松田 ★★★	オリジナルエアロ 19:30~20:30 山之内 ★★	ボディコンディショニング30 19:30~20:00 STAFF	19:00	Body makeヨガ 18:30~19:30 嶋田	ボディコンバット45 19:15~20:00 小宅 ★★★	2・4週 12:45~13:30 ZUMBA
ボディパンプテック&45 20:00~21:00 大塚 ★★★	ZUMBA 20:45~21:30 友奈 ★★	ボディステップ45 20:15~21:00 岡	20:00	ZUMBA 19:45~20:30 東 ★★	ボディパンプ60 20:15~21:15 小宅 ★★★	21:00 CLOSE マシンジム利用は20:30まで
ボディコンバットテック&45 21:15~22:15 小宅 ★★★	ボディコンディショニング 21:45~22:15 STAFF	ボディメンテナンス 21:15~21:45 岡	21:00	ボディパンプ45 20:45~21:30 松田 ★★★	22:00 CLOSE マシンジム利用は21:30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 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	定休日	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。
 ☆このマークが付いているものはレスミルズプログラムです。
 ☆必ず水分補給を行ってください。

GOLD'S GYM

GOLD'S GYM

☎0955-58-8392

ゴールドジム



www.goldsgym.jp

〒847-0085

佐賀県唐津市和多田本村1-41