



# YOSHIKAWA SAITAMA

# LESSON SCHEDULE 2018.4~

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
10:00 ボールストレッチ 10:15~10:45	はじめてエアロ 10:20~10:50 吉田	太極拳 10:15~11:15 堀	10:00	おはようストレッチ 10:15~10:30		
11:00 はじめてエアロ 11:00~11:30 安立	ベリーダンス 11:00~11:45 YURIYA	New! スマイルエアロ 11:30~12:15 川口	11:00	ズンバ 10:45~11:30 吉岡		ヒートボクシング 11:30~12:00
12:00 癒しのヨガ 11:45~12:45 安立	健美操 12:00~13:00 松本	アクティブヨガ 12:30~13:30 川口	12:00	ラテンエアロ 11:45~12:30 松本	オリジナルエアロ45 12:00~12:45 すう	ボディパンプ45 12:15~13:00 伊東
New! ズンバ 13:00~13:45 中島	スマイルエアロ 13:15~14:00 松本		13:00	スマイルステップ 12:45~13:30 川口	KaQiLa~カキラ~ 13:00~14:00 志村	New! ボディバランス45 13:15~14:00 中村
14:00			14:00	リラックスヨガ 13:45~14:45 川口	ラテン 14:15~15:15 古川	ボディアタック45 14:15~15:00 齋藤
15:00 体育スクール <リトル> 14:30~15:30	体育スクール <リトル> 14:30~15:30	体育スクール <リトル> 14:30~15:30	15:00		ボディパンプ60 15:30~16:30 伊東	週替わりヨガ 15:15~16:15 川口
16:00 体育スクール <キンダー> 15:45~16:45	体育スクール <キンダー> 15:45~16:45	体育スクール <キンダー> 15:45~16:45	16:00	チアダンス I 16:00~17:00		
17:00 体育スクール <児童> 16:45~17:45	体育スクール<児童> 16:45~17:45	体育スクール <児童> 16:45~17:45	17:00	チアダンス II 17:05~18:05	空手教室 17:00~18:00	1週目 陰陽ヨガ 2週目 リラックスヨガ 3週目 アロマヨガ 4週目 ヨガニドラー 詳細は別紙参照
18:00		空手教室 18:15~19:15	18:00	チアダンス大会jrクラス 18:15~19:15		21:00 CLOSE マシンジム利用は20:45まで
19:00 チアダンス II 18:15~19:15	アクティブヨガ 19:00~20:00 川口	DANCEストレッチ19:45~20:05	19:00	スマイルエアロ 19:30~20:15 榎本		
20:00 チアダンス大会クラス 19:15~20:15	ボディパンプ45 20:15~21:00 伊東	DANCEベーシック20:05~20:35	20:00	KaQiLa~カキラ~ 20:30~21:30 志村	22:00 CLOSE マシンジム利用は21:45まで	
21:00 かんたんエアロ60 20:30~21:30 川口	ストリートダンス 21:15~22:15 Reala	FREE STYLE 20:35~21:15 kaol	21:00			
New! ボディコンバット45 21:45~22:30 伊東		ボディアタック45 21:30~22:15 齋藤	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		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。  
 ☆ストレッチボールなどの道具を使うレッスンは数がなくなり次第  
 定員となりますのでご了承ください。

## GOLD'S GYM

## GOLD'S GYM

### 048-984-5930

ゴールドジム



www.goldsgym.jp

埼玉県吉川市保1-13-3  
ライフ吉川駅前店2F