gokantスクール タイムスケジュール 2025年2月【1週目】

1(土) 1週目

時間	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00	10:00〜11:00 腸＆リンパ美人エクササイズ YOKO			
11:15	11:15〜12:15 BAILABAILA 山科久実			
12:30	12:30〜13:30 やさしい気功 吉田万美			
13:00				13:00〜14:30 森の木工品作り moqu cOmo 薦田雄一
13:30		13:30〜14:15 Kids English Big mountain English DeaneGregory		
14:30		14:30〜15:15 Kids English Big mountain English DeaneGregory		
15:00	15:00〜15:45 BODYPUMP 岡公美			15:00〜16:00 小3までのプログラミング 大塚勝
16:00	16:00〜17:00 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
16:30				16:30〜17:30 小4からのプログラミング 大塚勝
17:15	17:15〜18:15 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
18:30	18:30〜19:30 空手 安田将雄			

2(日) 1週目

時間	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00			10:00〜12:00 美と健康のための食とカラダ 厳選食質スリースピンマーケット	
13:00	13:00〜14:00 BODYBALANCE 平川敦子			
14:15	14:15〜15:00 LESMILLSCORE 平川敦子			
15:30	15:30〜16:30 ダンス(キッズ) いずみ			
16:45	16:45〜17:45 ダンス(キッズ) いずみ			

3(月) 1週目

時間	large studio	small studio	culture studio	work lounge	別会場
12:00	12:00〜13:00 マタニティヨガ 大藤 あや				
13:00					13:00〜15:00 陶芸 黒田藩御用窯 高取焼味楽窯
13:15	13:15〜14:15 親子ヨガ 大藤 あや				
16:00	16:00〜17:00 キッズマインドフルネス 阿部 容子				
18:30	18:30〜19:30 フラダンス HULA MAHALO 寺田量子	18:30〜19:30 アロマリラックス Donky			
19:45	19:45〜20:45 Hip Make Donky				
21:00	21:00〜21:45 BODYCOMBAT 岡公美				

4(火) 1週目

時間	large studio	small studio	culture studio	work lounge	別会場
10:00	10:00〜11:00 60歳から始める MAQUP 体幹トレーニング TOMOKO	10:00〜11:15 大人の脳トレピアノ 高山芳香	10:00〜12:30 発酵生活(入門コース 2ヶ月4回) かま猫や 富永美紀	10:00〜12:00 心の色を自由に描く〜透明水彩・アクリル・抽象画入門〜 yumi. Iro 辻﨑祐未	
11:15	11:15〜12:15 コアトレ TOMOKO				
12:30	12:30〜13:30 Balletone (バレエフィットネス) chihiro				
13:45	13:45〜14:45 ピラティス 岡公美				
15:00	15:00〜16:00 心と身体が軽くなる癒しのヨガ eri				15:00〜15:45 キッズフラダンス 寺田 量子
16:30	16:30〜17:30 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀				
18:30			18:30〜21:00 ソムリエと学ぶ季節のワインとおつまみ 牛島仁美		
19:15	19:15〜20:15 BODYPUMP 岡公美				
20:30	20:30〜21:30 エアロビクス初級 大場 めぐみ				

5(水)

休店日

6(木) 1週目

時間	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:45	10:45〜11:45 ピラティスベビー 中村聡子			
12:00	12:00〜13:00 卓球 初級 NGTJスポーツ			
13:00		13:00〜14:15 また逢いたくなる魅力的な女性になるための話し方 松崎さとみ		
13:15	13:15〜14:15 卓球 中級 NGTJスポーツ			
14:45	14:45〜15:45 BODYPUMP 川本弘幸			
16:00	16:00〜17:00 チアダンス(キッズ) 山科久実	16:00〜16:40 楽典教室 田阪京子		
17:15	17:15〜18:15 ZUMBA®Kids 山科久実			
18:45	18:45〜19:45 BAILA BAILA 山科久実			
20:00	20:00〜20:45 BODYSTEP 岡公美			
21:00	21:00〜22:00 からだスッキリヨガ やさしいヨガ Ayumi			

7(金) 1週目

時間	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00				10:00〜12:00 キャンドルスクール Tkcandle 東海佳子
11:15	11:15〜12:45 ウクレレ ジャムズウクレレ			
13:00	13:00〜14:00 ベビー&ママヨガ 大藤 あや			
19:45	19:45〜20:45 古式武術から学ぶ身体の使い方 居と心地(いとごこち) 竹内 雅子			

gokantスクール タイムスケジュール 2025年2月 【2週目】

8(土) 2週目

large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00～11:00 腸＆リンパ美人 エクササイズ YOKO	12:00～13:00 やさしいピラティス Emi		
11:15～12:15 BAILABAILA 山科久実	13:30～14:15 Kids English Big mountain English DeaneGregory		
13:45～14:45 オカリナ 弓場 さつき	14:30～15:15 Kids English Big mountain English DeaneGregory		
15:00～15:45 BODYPUMP 岡公美			
16:00～17:00 gokantリズム スポーツ教室 武藤克宏			
17:15～18:15 gokantリズム スポーツ教室 武藤克宏			
18:30～19:30 空手 安田将雄			
19:45～20:45 心と身体が健やかになるヨガ Asuka			

9(日) 2週目

large studio	small studio	culture studio	work lounge
13:00～14:00 BODYBALANCE 平川敦子			
14:15～15:00 LESMILLSCORE 平川敦子			
15:30～16:30 ダンス(キッズ) いずみ			
16:45～17:45 ダンス(キッズ) いずみ			

１０(月) 2週目

large studio	small studio	culture studio	work lounge	別会場
12:00～13:00 マタニティヨガ 大藤 あや	18:30～19:30 アロマリラックス Donky	13:00～15:00 毎日の暮らしと健康に役立つメディカルアロマ 菊池倫子		
13:15～14:15 親子ヨガ 大藤 あや				
16:00～17:00 キッズマインドフルネス 阿部 容子				
18:30～19:30 フラダンス HULA MAHALO 寺田量子				
19:45～20:45 Hip Make Donky				
21:00～21:45 BODYCOMBAT 岡公美				

１１(火･祝) 2週目

large studio	small studio	culture studio	work lounge	別会場
10:00～11:00 60歳から始める MAQUP 体幹トレーニング TOMOKO	16:15～17:15 ジブン表現塾 岩本愛	10:00～12:00 フラワー アレンジメント 花と空 鶴田 里恵	10:30～12:30 やさしい絵付け『ポーセラーツ』 田原 久美	15:00～15:45 キッズフラダンス 寺田 量子
11:15～12:15 コアトレ TOMOKO	17:30～18:30 ジブン表現塾 岩本愛	19:00～21:00 フラワー アレンジメント 花と空 鶴田 里恵		
12:30～13:30 Balletone (バレエフィットネス) chihiro				
13:45～14:45 ピラティス 岡公美				
15:00～16:00 心と身体が 軽くなる 癒しのヨガ eri				
16:30～17:30 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀				
19:15～20:15 BODYPUMP 岡公美				
20:30～21:30 エアロビクス初級 大場 めぐみ				

１２(水)

休店日

１３(木) 2週目

large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:45～11:45 ピラティスベビー 中村聡子	16:00～16:40 楽典教室 田阪京子	10:00～12:30 楽しいものづくり 創作張子 (型作りコース) ハチヤハリコ 甲斐優子	
12:00～13:00 卓球 初級 NGTJスポーツ		14:00～16:30 楽しいものづくり 創作張子 (絵付けコース) ハチヤハリコ 甲斐優子	
13:15～14:15 卓球 中級 NGTJスポーツ			
14:45～15:45 BODYPUMP 川本弘幸			
16:00～17:00 チアダンス(キッズ) 山科久実			
17:15～18:15 ZUMBA®Kids 山科久実			
18:45～19:45 BAILA BAILA 山科久実			
20:00～20:45 BODYSTEP 岡公美			
21:00～22:00 からだ スッキリヨガ やさしいヨガ Ayumi			

１４(金) 2週目

large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00～11:00 いきがらくになるヨガ 大山あゆみ			
11:15～12:45 日本舞踊 (若柳流) 若柳吉光吾			
13:00～14:00 ベビー&ママヨガ 大藤 あや			

gokantスクール タイムスケジュール 2025年2月【3週目】

１５(土) 3週目

studio	時間	内容
large studio	10:00〜11:00	腸＆リンパ美人エクササイズ YOKO
large studio	11:15〜12:15	BAILABAILA 山科久実
large studio	12:30〜13:30	やさしい気功 吉田万美
large studio	15:00〜15:45	BODYPUMP 岡公美
large studio	16:00〜17:00	gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏
large studio	17:15〜18:15	gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏
large studio	18:30〜19:30	空手 安田将雄
small studio	13:30〜14:15	Kids English Big mountain English DeaneGregory
small studio	14:30〜15:15	Kids English Big mountain English DeaneGregory
culture studio		
work lounge	13:00〜14:30	森の木工品作り moqu cOmo 薦田雄一
work lounge	15:00〜16:00	小3までのプログラミング 大塚勝
work lounge	16:30〜17:30	小4からのプログラミング 大塚勝

１６(日) 3週目

studio	時間	内容
large studio	13:00〜14:00	BODYBALANCE 平川敦子
large studio	14:15〜15:00	LESMILLSCORE 平川敦子
large studio	15:30〜16:30	ダンス(キッズ) いずみ
large studio	16:45〜17:45	ダンス(キッズ) いずみ
small studio		
culture studio	10:00〜12:00	美と健康のための食とカラダ 厳選食品 スリースピン マーケット
work lounge		

１７(月) 3週目

studio	時間	内容
large studio	12:00〜13:00	マタニティヨガ 大藤 あや
large studio	13:15〜14:15	親子ヨガ 大藤 あや
large studio	16:00〜17:00	キッズマインドフルネス 阿部 容子
large studio	17:15〜18:15	ゴスペル The soulmatics 平井 弥生
large studio	18:30〜19:30	フラダンス HULA MAHALO 寺田量子
large studio	19:45〜20:45	Hip Make Donky
large studio	21:00〜21:45	BODYCOMBAT 岡公美
small studio	18:30〜19:30	アロマリラックス Donky
culture studio		
work lounge		
別会場	13:00〜15:00	陶芸 黒田藩御用窯 高取焼味楽窯

１８(火) 3週目

studio	時間	内容
large studio	10:00〜11:00	60歳から始める MAQUP 体幹トレーニング TOMOKO
large studio	11:15〜12:15	コアトレ TOMOKO
large studio	12:30〜13:30	Balletone (バレエフィットネス) chihiro
large studio	13:45〜14:45	ピラティス 岡公美
large studio	15:00〜16:00	心と身体が軽くなる癒しのヨガ eri
large studio	16:30〜17:30	チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀
large studio	19:15〜20:15	BODYPUMP 岡公美
large studio	20:30〜21:30	エアロビクス初級 大場 めぐみ
small studio	10:00〜11:15	大人の脳トレピアノ 高山芳香
culture studio	10:00〜12:30	発酵生活 (入門コース 2ヶ月4回) かま猫や 冨永美紀
culture studio	13:30〜15:30	己書（おのれしょ）筆文字 3回コース 己書 ちせん道場 盛本智津
work lounge	19:00〜21:00	プリザーブドフラワーアレンジメント 今村由香
別会場	15:00〜15:45	キッズフラダンス 寺田 量子

１９(水)

休店日

２０(木) 3週目

studio	時間	内容
large studio	10:45〜11:45	ピラティスベビー 中村聡子
large studio	12:00〜13:00	卓球 初級 NGTJスポーツ
large studio	13:15〜14:15	卓球 中級 NGTJスポーツ
large studio	14:45〜15:45	BODYPUMP 川本弘幸
large studio	16:00〜17:00	チアダンス(キッズ) 山科久実
large studio	17:15〜18:15	ZUMBA®Kids 山科久実
large studio	18:45〜19:45	BAILA BAILA 山科久実
large studio	20:00〜20:45	BODYSTEP 岡公美
large studio	21:00〜22:00	からだスッキリヨガ やさしいヨガ Ayumi
small studio	13:00〜14:15	また逢いたくなる魅力的な女性になるための話し方 松崎さとみ
small studio	16:00〜16:40	楽典教室 田阪京子
culture studio		
work lounge		

２１(金) 3週目

studio	時間	内容
large studio	11:15〜12:45	ウクレレ ジャズウクレレ
large studio	13:00〜14:00	ベビー＆ママヨガ 大藤 あや
large studio	19:45〜20:45	古式武術から学ぶ身体の使い方 居と心地 (いとごこち) 竹内 雅子
small studio		
culture studio		
work lounge		

gokantスクール タイムスケジュール 2025年2月【4週目】

22(土) 4週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00	10:00~11:00 面&リンパ美人エクササイズ YOKO			
11:15	11:15~12:15 BAILABAILA 山科久実			
12:00		12:00~13:00 やさしいピラティス Emi		
13:30			13:30~15:30 己磨（おのれしょ）筆文字 3回コース 己磨 ちせん道場 橋本郁凜	
13:45	13:45~14:45 オカリナ 弓場 さつき			
15:00	15:00~15:45 BODYPUMP 岡公美			
16:00	16:00~17:00 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
17:15	17:15~18:15 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
19:45	19:45~20:45 心と身体が健やかになるヨガ Asuka			

23(日) 4週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
13:00	13:00~14:00 BODYBALANCE 早川敦子			
14:15	14:15~15:00 LESMILLSCORE 早川敦子			
15:30	15:30~16:30 ダンス(キッズ) いずみ			
16:45	16:45~17:45 ダンス(キッズ) いずみ			

24(月) 4週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge	舞会場
10:00		10:00~12:00 【初心者さん向け】をっともっと深けたくなるカヲ講座 みーこ		10:00~11:30 切れっぱ紙クラフト教室 松尾由紀子	
12:00	12:00~13:00 マタニティヨガ 大藤 あや				
13:00				13:00~14:30 ミニチュアフート教室 松尾由紀子	
13:15	13:15~14:15 親子ヨガ 大藤 あや				
16:00	16:00~17:00 キッズマインドフルネス 阿部 容子			16:00~17:00 ねんどで食べ物アート教室 松尾由紀子	
17:15	17:15~18:15 ゴスペル The soulmatics 平井 弥生				
18:30		18:30~19:30 アロマリラックス Donky			
19:45	19:45~20:45 Hip Make Donky				
21:00	21:00~21:45 BODYCOMBAT 岡公美				

25(火) 4週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge	舞会場
10:00	10:00~11:00 60歳から始めるMAQUIP体幹トレーニング TOMOKO				
11:15	11:15~12:15 コアトレ TOMOKO				
12:30	12:30~13:30 Balletone（バレエフィットネス） chihiro				
13:45	13:45~14:45 ピラティス 岡公美				
15:00	15:00~16:00 心と身体が軽くなる癒しのヨガ eri				
16:15		16:15~17:15 タップ表現塾 岩本愛			
17:30		17:30~18:30 タップ表現塾 岩本愛			
19:15	19:15~20:15 BODYPUMP 岡公美				
20:30	20:30~21:30 エアロビクス初級 大場 めぐみ				

26(水)

休店日

27(木) 4週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00			10:00~12:30 楽しいものづくり 創作倶子（型作りコース） ハチヤハリコ 甲斐倶子	
10:45	10:45~11:45 ピラティスベー 中村敦子			
12:00	12:00~13:00 卓球 初級 NGTJスポーツ			
13:15	13:15~14:15 卓球 中級 NGTJスポーツ			
14:45	14:45~15:45 BODYPUMP 川本弘幸		14:00~16:30 楽しいものづくり 創作倶子（絵付けコース） ハチヤハリコ 甲斐倶子	
16:00	16:00~17:00 チアダンス(キッズ) 山科久実	16:00~16:40 海舟教室 田岡宗子		
17:15	17:15~18:15 ZUMBA®Kids 山科久実			
18:45	18:45~19:45 BAILA BAILA 山科久実			
20:00	20:00~20:45 BODYSTEP 岡公美			
21:00	21:00~22:00 からだスッキリヨガ やさしいヨガ Ayumi			

28(金) 4週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00	10:00~11:00 いきがらくになるヨガ 大山志伸み			
11:15	11:15~12:45 日本舞踊（若柳流） 若柳吉光舞			
13:00	13:00~14:00 ベビー&ママヨガ 大藤 あや			