A4版（表）

GOLD'S GYM®

YOKOHAMA KAMIHOSHIKAWA

GOLD'S GROUP GGX EXERCISE

2018.10～STUDIO SCHEDULE

スタジオスケジュール

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
10:00	10:00 OPEN				第2金曜日は休館日		20:00 CLOSE
10:30	10:30～10:50 ゴールドコンディショニング (STAFF)	10:30～10:50 ゴールドコンディショニング (STAFF)	10:30～10:50 ゴールドコンディショニング (STAFF)	10:30～10:50 ゴールドコンディショニング (STAFF)	10:30～10:50 ゴールドコンディショニング (STAFF)	10:30～10:50 ゴールドコンディショニング (STAFF)	10:30～10:50 ゴールドコンディショニング (STAFF)
11:00	11:00～12:00 グループパワー (EIRI)	11:00～12:00 太極舞 (YASUKO)	11:00～11:50 ZUMBA (Rina)	11:00～11:50 シェイプステップ (山口)	11:00～11:50 カーディオ キックボクシング (YASUKO)	11:00～11:50 ベーシックステップ (大庭)	11:00～11:30 グループコア (EIRI)
12:00	12:15～13:05 マンスリーギビナー (林)	12:15～13:15 リトモス (飯尾)	12:05～13:05 太極拳 (堀江)	12:05～13:05 オリジナルエアロ (林)	12:05～13:05 リラクゼーション ヨガ (Mina)	12:05～13:05 ファットバーナー (山口)	11:45～12:45 ラテンエアロ (梨本)
13:00	13:20～14:10 ZUMBA (KAITO)	13:30～14:20 ファットバーナー (YUMI)	13:20～14:20 コアメイクエアロ (笠井)	13:20～14:20 フラダンス (misuzu)	13:20～14:20 ピラティス (みのり)	13:20～14:10 バレエストレッチ (三好)	13:00～13:50 カーディオ ボクシング (YOCO)
14:00	14:25～15:25 カーディオ キックボクシング (沙弥子)	14:35～15:35 ボディメイクヨガ (Miya)	14:35～15:35 バレトン (西野)	14:35～15:05 グループコア (STAFF)	14:35～15:35 ボディメイクヨガ (Makiko)	14:25～15:25 パワーヨガ (MIKI)	14:05～15:05 ボディ コントロール (kotomi)
15:00						15:40～16:25 ゴールドシェイプ (STAFF)	15:20～16:20 パワーヨガ (Naoko)
16:00	偶数：エアロローインパクト 奇数：ビギナーステップ 月ごと内容が変わります。					16:40～17:40 ZUMBA (柏木せ)	16:35～17:35 バレエ バーエクササイズ (三好)
17:00							
18:00	18:30～19:30 ファットバーナー (MIKI)	18:30～19:30 ZUMBA (柏木せ)	18:30～19:20 ピラティス (柏木し)	18:30～19:30 ベーシックヨガ (たかゆき)	偶数：ベーシックステップ 奇数：エアロローインパクト 月ごと内容が変わります。 18:30～19:20 マンスリー ベーシック (飯尾)		
19:00	19:45～20:45 オリジナル ステップ (石河)	19:45～20:45 K-1 FIT FIGHT (井川)	19:35～20:35 STRONG by ZUMBA (古川)	19:45～20:45 HOUSE & HIPHOP (TAKU)	19:35～20:05 グループコア (STAFF)		
20:00					20:20～21:10 ベーシックヨガ (Naoko)		
21:00	21:00～22:00 ボディメイクヨガ (赤杖)	21:00～21:50 シェイプステップ (YASUKO)	20:50～21:50 JAZZ DANCE (小澤)	21:00～21:50 ZUMBA (井川)	21:25～22:15 CKB-Diet (小川)		
22:00		22:05～22:35 グループコア (EIRI)	22:05～22:50 グループパワー (EIRI)				

毎月200本以上のスタジオプログラム！

携帯・スマホからも簡単アクセス！

祝日は、特別スケジュールとなります。

※2週間前より、館内掲示にてお知らせします。

【スタジオプログラム参加のルール】

POINT

★場所取りはご遠慮ください。
★安全管理の為、レッスン開始5分以上経ってからの途中入場はご遠慮ください。
★体調が悪い時には、レッスンへの参加をお控えください。
★レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。
★スタジオ内では携帯電話の使用・撮影はご遠慮ください。
★運動効果を上げるためにも、スタジオにお水とタオルを持ってご参加ください。