



ゴールドジム厚木神奈川
11月3日（土・祝）スタジオプログラム

5階スタジオA

6階スタジオB

7:00 OPEN

9:00

10:00

10:15-11:15
オリジナルステップ
(整理券クラス WEB14名、店頭14名)
【黒部 美砂子】

11:00



11:30-12:30
ベリーダンス
【鈴木 裕子】

12:00



12:45-13:45
ダンスホールヒップアップ
【鈴木 裕子】

13:00



14:00-15:15
コンテンポラリーダンス75(呼吸と動き)
【kan-ichi】

14:00



15:30-16:30
バレエ基礎
【kan-ichi】

15:00

16:00

17:30-18:30
エイベックスダンスマスター キッズ
【小学生】

16:00



19:00-20:30
エイベックスダンスマスター ティーンスター
【中学生・高校生】

17:00

スケジュールは、都合により変更する場合が御座いますので予めご了承下さい

24時間営業



初級者の方もお気軽に
御参加出来るレッスン



どなたでもお気軽に
御参加出来るレッスン



11:20-12:20
RITMOS
【Yuu】

お問い合わせ先
GOLD'S GYM
ATSUGI KANAGAWA
046-294-3331
厚木市中町2-4-13-5F
【本厚木駅前北口】

GOLD'S GYM.



ゴールドジム厚木神奈川
11月23日（金・祝）スタジオプログラム

5階スタジオA

6階スタジオB

7:00 OPEN

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00



10:45-11:45
ステップ＆ボディメイキング
【久野 礼子】



12:00-13:00
イベントレッスン
背すじピン
定員20名(店頭予約)



14:30-15:20
オリジナルステップ50
【松嶋 玲子】



15:30-16:20
オリジナルエアロ50
【松嶋 玲子】



16:35-17:50
パワーヨガ75
【高橋あつみ】



18:00-18:30
バレエストレッチ＆コンディショニング
【杉木 友里】



18:30-20:00
バレエバー＆センター
【杉木 友里】



初級者の方もお気軽に
御参加出来るレッスン



どなたでもお気軽に
御参加出来るレッスン

ストレッチマット「背すじピン」を使用し、背骨を本来人間が持つ
正しい状態である「S字カーブ」に戻すことを目的としています。
「腰痛や肩こりでお悩みの方」「背すじが伸びたキレイな状態に
なりたい方」「すっきりリラックスしたい方」におススメです。

■スケジュールは、都合により変更する場合が御座いま
すので予めご了承下さい

お問い合わせ先

GOLD'S GYM

ATSUGI KANAGAWA

046-294-3331

厚木市中町2-4-13-5F

【本厚木駅前北口】

24時間営業

GOLD'S GYM.