

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

15:00



15:30-16:30

バレエ基礎

【kan-ichi】

16:00

17:00

17:30-18:30

エイベックスダンスマスターキッズ

【小学生】

18:00



19:00-20:30

エイベックスダンスマスターティーンスターター

【中学生・高校生】

19:00



20:00

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】

スケジュールは、都合により変更する場合がございますので予めご了承下さい

24時間営業

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



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



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）

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。

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  
バレエパー&センター  
【杉木 友里】

スケジュールは、都合により変更する場合がござ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