

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
	7:00 OPEN (第3月曜日は休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		GOLD'S GYM 公式WEBサイト http://www.goldsgym.jp				
7:00											9:00 OPEN		9:00 OPEN		7:00
7:30															7:30
8:00		フリーウェイトトレーニング (GYM) 7:40-7:55		フリーウェイトトレーニング (GYM) 7:40-7:55		フリーウェイトトレーニング (GYM) 7:40-7:55		フリーウェイトトレーニング (GYM) 7:40-7:55		フリーウェイトトレーニング (GYM) 7:40-7:55					8:00
8:30			やさしいエアロ 8:00-9:00 安井 理紗		メディカル 氣功太極拳 8:15-9:15 ホリスティック・ケア・スタジオ青山		ベルビック ストレッチ 8:15-9:15 SATO		ヨガ 7:30-8:30 米澤 八重子		9:00 OPEN		9:00 OPEN		8:30
9:00						格闘技スタジオにて実施									9:00
9:30	😊 ヨガ&ストレッチ 9:15-10:15 米澤 八重子		(第1・3週) リンパコンディショニング (2・4・5週) ヨガ 9:10-10:10 周田 洋子		😊 楽しいフラダンスⅡ 9:30-10:15 KOKO Hula Studio	😊 ピラティス 9:15-10:15 安井 理紗	😊 タヒチアンダンス 9:30-10:30 Tsubaki		😊 ピラティス 9:40-10:40 matsuジュン						9:30
10:00											変更 筋膜リリース 10:15-11:15 久野 礼子		バレエ &ボワント 9:30-11:00 杉木 友里		10:00
10:30	😊		😊		😊 ヨガ & ボディメンテナンス 10:30-11:30 安井 理紗		😊 変更 ボディメンテナンス 10:45-11:45 鳥巢 愛佳		😊 骨盤エクササイズ 10:50-11:50 matsuジュン	😊 お腹すっきり 11:00-11:15 STAFF					10:30
11:00	ZUMBA 10:30-11:30 木上 真理子		😊						😊 ストレッチボール 11:20-11:35 STAFF	😊 変更 コンディショニング ストレッチ 11:25-12:25 久野 礼子					😊 ヨガ 11:15-12:15 黒澤 和美
11:30	😊										コンディショニング ストレッチ 11:25-12:25 久野 礼子		ヨガ 11:15-12:15 黒澤 和美		11:30
12:00	😊 シェイプ コンディショニング 11:45-12:15 木上真理子		😊	ダンス コリオグラフィー 11:45-12:45 林 真理子		😊 骨盤エクササイズ 11:45-12:45 井田 菜穂子	😊 お腹すっきり 11:45-12:00 STAFF	😊							12:00
12:30		😊 シェイプエクササイズ &ストレッチ 12:30-13:00 STAFF			😊										12:30
13:00	レギュラーステップ 12:30-13:30 山口 優子			😊	😊	😊	😊	😊	😊 ヨガ 12:00-13:00 駒田 彩		😊	😊	😊	😊	13:00
13:30				😊	😊	😊	😊	😊			😊	😊	😊	😊	13:30
14:00	😊 変更 ピラティス 13:45-14:45 SATO			😊	😊	😊	😊	😊			😊	😊	😊	😊	14:00
14:30											😊	😊	😊	😊	14:30
15:00	😊			😊							😊	😊	😊	😊	15:00
15:30	😊			😊							😊	😊	😊	😊	15:30
16:00				😊							😊	😊	😊	😊	16:00
16:30											😊	😊	😊	😊	16:30
17:00											😊	😊	😊	😊	17:00
17:30											😊	😊	😊	😊	17:30
18:00											😊	😊	😊	😊	18:00
18:30											😊	😊	😊	😊	18:30
19:00											😊	😊	😊	😊	19:00
19:30	😊			😊		😊		😊			😊	😊	😊	😊	19:30
20:00											😊	😊	😊	😊	20:00
20:30		😊		😊		😊		😊			😊	😊	😊	😊	20:30
21:00	JAZZ HIPHOP 20:15-21:45 KOYUKI		😊	😊		😊		😊			😊	😊	😊	😊	21:00
21:30				😊							😊	😊	😊	😊	21:30
22:00			😊	😊							😊	😊	😊	😊	22:00
22:30											😊	😊	😊	😊	22:30
23:00											23:00 CLOSE				23:00
23:30															23:00 CLOSE
0:00	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:00 CLOSE				0:00

📌

初心者でも安心して
ご参加いただけます。

😊

初心者から上級者
までどなたでもご参
加いただけます。

ゴールドジム湘南神奈川
0466-30-5353

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jp

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

エアロ	ステップ	ダンス	ダンスフィットネス
格闘技	コンディショニング・調整	ヨガ・リラクゼーション	有料スクール