

GOLD'S GYM®

YOKOHAMA KAMIHOSHIKAWA



2021.4~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	月・水・金→奇数週に開催 火・木→偶数週に開催 週ごとに開催曜日が変わります。			第2金曜日は休館日		20:00 CLOSE
10:30	ゴールドコンディショニング (STAFF)	ゴールドコンディショニング (STAFF)	ゴールドコンディショニング (STAFF)	ゴールドコンディショニング (STAFF)	ゴールドコンディショニング (STAFF)		
11:00	11:15~12:00 グループパワー (Non)	11:00~12:00 太極舞 (YASUKO)	11:00~11:50 リズムピラティス (三枝)	11:00~11:50 シェイプステップ (山口)	11:00~11:50 CFK 〈Cardio Fitness Kickboxing〉 (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 ビギナー (林)	12:15~13:15 リトモス (飯尾)	12:05~13:05 バレトン (西野)	12:05~13:05 ベリーダンス (AYLA)	12:05~12:55 ビギナーズステップ & トレーニング (円谷)	12:05~13:05 ファットバーナー (山口)	11:45~12:45 ランエアロ (梨本)
13:00	13:20~14:10 ZUMBA (鏡)	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)	13:10~14:10 ピラティス (AYANO)	13:20~14:10 バレエストレッチ (三好)	13:00~13:50 カーディオ ファイティング (YOCO)
14:00	14:25~15:25 CFK 〈Cardio Fitness Kickboxing〉 (沙弥子)	14:35~15:35 ボディメイクヨガ (Miya)	14:35~15:35 太極拳 (堀江)	14:35~15:25 カーディオファン (飯尾)	14:25~15:25 ボディメイクヨガ (Makiko)	14:25~15:25 ボディ メンテナンス (MIKI)	14:05~15:05 JAZZ DANCE (小澤)
15:00	偶数:エアロローインパクト 奇数:ビギナーズステップ 月ごとに内容が変わります。					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						16:40~17:40 オリジナルエアロ (林)	16:35~17:35 バレエ入門 (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)	18:30~19:30 CFK 〈Cardio Fitness Kickboxing〉 (パッチェ)	18:45~19:45 ベーシックヨガ (たかゆき)	18:45~19:45 グループパワー (Non)		
19:00	19:45~20:45 ボディメイクヨガ (赤杖)	19:45~20:35 ピラティス (アリーナ)	19:45~20:45 STRONG NATION (古川)	20:00~21:00 HOUSE & HIPHOP (TAKU)	20:00~20:30 グループコア (STAFF)		
20:00	21:00~21:50 オリジナルステップ (石河)	20:50~21:40 シェイプステップ (YASUKO)	21:00~21:50 JAZZ DANCE (小澤)	21:15~22:15 D-Kick (小川)	20:45~21:45 ZUMBA (アリーナ)		
21:00		21:50~22:20 グループコア (EIRI)	22:00~22:45 グループパワー (EIRI)				
22:00							

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。