

GOLD'S GYM®

YOKOHAMA KAMIHOSHIKAWA



2025.10～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 OPEN				第2金曜日は休館日		22:00 CLOSE
10:30	10:30～10:50 コンディショニング (STAFF)	偶数: シンプルステップ 奇数: シンプルエアロ	10:30～10:50 コンディショニング (STAFF)		10:30～10:50 コンディショニング (STAFF)		
11:00	11:00～11:50 マンスリーシンプル (梨本み)	11:00～11:50 ピラティス (アリーナ)	11:00～11:50 ベーシックヨガ (Mako)	11:00～11:50 ラテンエアロ (甲斐)	11:00～11:50 シェイプエアロ (Han)	11:00～11:50 シェイプステップ (大庭)	11:00～11:50 ボディ メンテナンス (高橋)
12:00	12:05～13:05 ベーシックヨガ (松沢)	12:05～12:55 CFK (Cardio Fitness Kickboxing) (KEIKO)	12:05～13:05 パレトン (西野)	12:05～13:05 LATINATION (Gabo)	12:05～13:05 ピラティス (山本)	12:05～13:05 シェイプエアロ (山口)	12:05～13:05 カーディオ ボクシング (梨本あ)
13:00	13:20～14:10 ZUMBA (鏡)	13:10～14:00 フラスティル エクササイズ (NAOMY)	13:20～14:20 コンビネーション エアロ (笠井)	13:20～14:10 ツールピラティス (石河)	13:20～14:20 フローヨガ (Makiko)	13:20～14:10 バレエストレッチ (三好)	13:20～14:10 シンプルエアロ (山川)
14:00	14:25～15:15 シェイプエアロ (笠井)	14:15～15:15 骨盤 エクササイズ (堀江)	14:35～15:25 フローヨガ (赤杖)	14:25～15:15 シェイプエアロ (飯尾)	14:35～15:25 ボディメイク (梨本み)	14:25～15:25 ボディ メンテナンス (山川)	14:25～15:25 JAZZ DANCE (小澤)
15:00							
16:00						15:40～16:40 ZUMBA (KURIRIN)	15:40～16:40 フローヨガ (SAYAKA)
17:00						16:55～17:55 コンビネーション エアロ (林)	16:55～17:55 バレエ入門 (三好)
18:00							
19:00	18:30～19:30 バランスボール エクササイズ (山川)	18:30～19:30 ZUMBA (柏木)	18:30～19:30 シェイプエアロ (林)	18:30～19:20 フローヨガ (Miya)	18:30～19:20 シンプルエアロ (高橋)		
20:00	19:45～20:35 シェイプステップ (飯尾)	19:45～20:45 D-KICK (パッティ)	19:45～20:45 STRONG NATION (古川)	19:35～20:35 HOUSE&SOUL、 LOCK (TAKU)	19:35～20:35 STRONG NATION (アリーナ)		
21:00	20:50～21:50 グループパワー (Non)	21:00～21:50 シェイプステップ (YASUKO)	21:00～21:50 ボディ メンテナンス (KAITO)	20:50～21:50 CFK <Cardio Fitness Kickboxing> (パッティ)	20:50～21:40 パレトン (Non)		
22:00			22:00～22:45 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!



【スタジオプログラム参加のルール】

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。

POINT

- ★場所取りはご遠慮ください。
- ★安全管理の為、レッスン開始時刻を過ぎ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。