

GOLD'S GYM®

YOKOHAMA KAMIHOSHIKAWA



2026.4~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 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)		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 シンプルステップ (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 MAMBO FIT (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 シェイプエアロ (椎谷)	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 パレエストレッチ (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 (志田)	14:15~15:15 骨盤 エクササイズ (堀江)	14:35~15:25 フローヨガ (渚)	14:25~15:15 シェイプエアロ (飯尾)	14:35~15:25 エアロ& コンディショニング (梨本み)	14:25~15:25 ボディ メンテナンス (山川)	14:25~15:25 ダンス エクササイズ (小澤)
15:00							
16:00						15:40~16:40 コンビネーション エアロ (林)	15:40~16:40 フローヨガ (SAYAKA)
17:00						16:55~17:55 ZUMBA (KURIRIN)	16:55~17:55 パレエ入門 (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)	20:50~21:50 コンビネーション エアロ (RYU)		
22:00							
30							

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。



- ★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。