

# GOLD'S GYM®

YOKOHAMA BASHAMICHI



## 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	10:00 OPEN				第2金曜日は休館日		22:00 CLOSE
10:30	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング (スタッフ)
11:00	11:00~12:00 ZUMBA (鏡)	11:00~12:00 パレト (Non)	11:00~12:00 ボディフレックス (FUJI)	11:00~11:50 CFK (Cardio Fitness Kickboxing) (YASUKO)	11:00~11:50 シェイプステップ (YASUKO)	11:00~11:50 コンビネーション エアロ (越後)	11:00~12:00 パワーヨガ (Mako)
12:00	12:15~13:15 フローヨガ (柴田)	12:15~13:05 シンプルエアロ (日置)	12:15~13:05 STRONG NATION (渋屋)	12:05~12:55 シェイプエアロ (飯尾)	12:05~13:05 SALSATION (Kimie)	12:05~13:05 STRONG NATION (アリーナ)	12:15~13:15 フロアバレエ (三好)
13:00	13:30~14:20 シンプルステップ (梨本)	13:20~14:20 プロコロ (FUJI)	13:20~14:10 シンプルエアロ (植田)	13:10~14:10 ベーシックヨガ (Makiko)	13:20~14:10 フラスタイル エクササイズ (NAoMY)	13:20~14:10 ベーシックヨガ (高橋ゆ)	13:30~14:20 ベーシックヨガ (SAYAKA)
14:00	14:35~15:05 グループコア (MASASHI)	14:35~15:25 ピラティス (KEIKO)	14:25~15:25 ZUMBA (アリーナ)	14:25~15:25 グループパワー (Non)	14:25~15:25 フロールーシー (西田)	14:25~15:15 シェイプエアロ (山口)	14:35~15:25 シンプルエアロ (植田)
15:00						15:30~16:30 フローヨガ (NORIE)	15:40~16:40 コンビネーション エアロ (笠井)
16:00							
17:00						16:45~17:45 シェイプステップ (高橋の)	16:55~17:55 CFK (Cardio Fitness Kickboxing) (沙弥子)
18:00							
18:30	18:30~19:30 ピラティス (芹田)	18:30~19:20 マンスリーシンプル (飯尾)	18:30~19:30 ベリーダンス (AYLA)	18:30~19:20 ベーシックヨガ (石田)	18:30~19:30 グループパワー (Non)	18:00~19:00 バレエ入門 (三好)	
19:00	19:45~20:45 STRONG NATION (アリーナ)	19:35~20:35 D-Kick (除村)	19:45~20:45 マンスリー シェイプ (飯尾)	19:35~20:35 ZUMBA (古川)	19:45~20:45 STRONG NATION (KURIRIN)		
20:00	21:00~22:00 JAZZ DANCE (小澤)	20:50~21:20 グループコア (MASASHI)	21:00~21:50 MAMBO FIT (Gabo)	20:50~21:50 コンビネーション ステップ (石河)	21:00~22:00 コンビネーション エアロ (高橋の)		
21:00							
22:00							

毎月200本以上の  
スタジオプログラム!

偶数: シンプルステップ  
奇数: シンプルエアロ  
月ごとに内容が変わります。

偶数: シェイプエアロ  
奇数: シェイプステップ  
月ごとに内容が変わります。

モバイル  
からも簡単  
アクセス!



スケジュールは  
変更する場合がございます!

**【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。