GOLD'S GYM YOKOSUKA KANAGAWA　STUDIO & GYM SCHEDULE　2024/4月～

7:00 OPEN

	（月）	（火）	（水）	（木）	（金）	（土）	（日）	
	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	
10:00	NEW			祭日の第2金曜日は休館日です。				10:00
	10:30-11:30 ヨガ60 阿部　多香子	10:30-11:30 ローインパクト60 鈴木　綾子	10:30-11:15 ビギナーウォーク45 鈴木　綾子	10:30-11:30 ヨガ60 田口　妃佐子	10:30-11:30 ラテンエアロ60 角川　真美子	10:45-11:45 パワーヨガ60 中村　洋子		
11:00		11:45-12:15 ボディメイク30 鈴木　綾子	11:30-12:30 コンビネーションジョグ60 鈴木　綾子				11:00-12:00 太極拳60 センビョウ	11:00
	11:45-12:30 HIPHOPエアロ45 阿部　多香子			11:45-12:45 気功Taichi60 加藤　裕一郎	11:45-12:15 ビギナーステップ30 角川　真美子	12:00-12:45 HIPHOP JAZZ45 阿部　多香子		
12:00		12:30-13:00 ビギナーステップ30 大木　克彦	12:45-13:45 週替わりお勧め60				12:15-13:00 サーキット45 Norway Samson	12:00
	12:45-13:45 ローインパクト60 角川　真美子			13:00-13:45 ラテンエアロ45 高　いづみ	12:30-13:30 カーディオキックボクシング60 大木　克彦	13:00-13:45 カーディオステップ45 阿部　多香子		
13:00		13:15-14:15 ファットバーン60 大木　克彦					13:15-14:15 カーディオキックボクシング60 Norway Samson	13:00
	14:00-14:30 ボディメイク30 角川　真美子		14:00-15:00 フラ60 野崎　夏子	14:00-15:00 シンプルジョグ60 高　いづみ	13:45-14:45 ピラティス60 久保田　由美	14:00-15:00 ヨガ60 阿部　多香子		
14:00		14:30-15:30 骨盤調整60 金子　まゆ美					14:30-15:30 リトモス60 RIE	14:00
15:00						15:15-16:00 ビギナーウォーク45 木上　真理子		15:00
							15:45-16:45 ピラティス60 久保田　由美	
16:00						16:15-17:15 レギュラーステップ60		16:00
19:00	19:00-20:00 ヨガ60 阿部　多香子	19:00-20:00 シンプルエアロ60 鈴木　綾子	19:00-20:00 ゴールドシェイプ60 矢部　義樹	19:00-20:00 マッスルトーニング60 Norway Samson	19:15-20:00 ゴールドシェイプが付いているクラス 荒川　芳子	20:00 CLOSED		19:00
20:00	20:10-21:10 バレエエクササイズ60 三好　絵梨子	20:10-20:55 ゴールドシェイプ45 荒川　芳子	20:10-21:10 ヨガ60 CHIEKO	20:10-21:10 リトモス60 NORI				20:00
21:00								21:00

Barefoot class
は裸足で行います。

www.goldsgym.jp

※祝祭日は特別スケジュールとなりますので、館内告知、ホームページでご確認下さい。