

| | 月 (MON) | | 火 (TUE) | | 水 (WED) | | 木 (THU) | | 金 (FRI) | | 土 (SAT) | | 日 (SUN) | | |
|-------|--|---|---|--|--|--------|---|---|--|-------------------------------------|---------------------------------------|---|---|---|-----------------|
| | 3Fスタジオ | 2Fスタジオ | 3Fスタジオ | 2Fスタジオ | 3Fスタジオ | 2Fスタジオ | 3Fスタジオ | 2Fスタジオ | 3Fスタジオ | 2Fスタジオ | 3Fスタジオ | 2Fスタジオ | 3Fスタジオ | 2Fスタジオ | |
| | 7:00 OPEN (第2月曜休館日 ※祝日に当たる場合は営) | | 7:00 OPEN | | 7:00 OPEN | | 7:00 OPEN | | 7:00 OPEN | | 7:00 OPEN | | 9:00 OPEN | | |
| 9:00 | レンタルスタジオ可能 (有料) | レンタルスタジオ可能 (有料) | ヨガ 9:00~10:00 Mallika | 7:30~ レンタル スタジオ可能 (有料) | 7:30~ レンタル スタジオ可能 (有料) | | 朝ヨガ 8:45~9:45 淵上亜美 | | | レンタル スタジオ可能 (有料) | ヨガ 9:30~10:30 SHIORI | | 7:30~ レンタル スタジオ可能 (有料) | 7:30~ レンタル スタジオ可能 (有料) | |
| 10:00 | | | 整理券 RITMOS 10:15~11:15 中谷亜紀子 | ヨガ 10:00~11:00 長谷川たかはる | 整理券 ヨガ 10:00~11:00 長谷川たかはる | | ジャズダンス 10:00~11:00 紘大 | 7:30~ レンタル スタジオ可能 (有料) | ヨガ (初・中級) 10:00~11:00 菊田敬祐 | | | | | 整理券 ヨガ 10:30~11:30 Mai | |
| 11:00 | ピラティス & コアエクササイズ 10:50~11:35 臥雲由希子 | | ボルドブラ 11:30~12:15 井口峻輔 | バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。 | 整理券 R&B 11:15~12:15 NAO | | 整理券 HIP HOP 初級 11:15~12:15 紘大 | | 整理券 RITMOS 11:20~12:20 HONA | 整理券 バレエ入門 11:10~12:10 佐世義寛 | ワインヤサヨガ 10:40~11:25 SHIORI | | 7:30~ レンタル スタジオ可能 (有料) | | |
| 12:00 | 整理券 Dance Fit 11:50~12:40 臥雲由希子 | | オリジナルエアロ (中級) 12:30~13:30 井口峻輔 | 脱力と揺らぎを関節に伝えながら、骨格列や身体の軸、筋々の動きを整えていくクラス。高齢の方からアスリートまで、関節や筋肉の動きを引き出したい全ての方へ。 | 整理券 JAZZ DANCE 12:30~13:30 神重優 | | 整理券 STEP1 12:30~13:30 兵藤芽久美 | 整理券 バレエ入門 12:30~13:30 峰本春菜 | 整理券 リズムトレーニング 12:35~13:05 nori | | マッシュルーム 11:35~12:20 BRAFFT 鍛冶知章 | | 整理券 メガダンス 11:55~12:55 和加 | | |
| 13:00 | 整理券 RITMOS 12:55~13:45 山口明子 | ヨガ 12:55~13:55 nemu | オリジナルエアロ (初・中級) 13:45~14:45 松本佳耶 | | 整理券 ZUMBA 13:50~14:50 ブツリ | | 整理券 Jazz Funk 13:45~14:45 風間文 | 整理券 有料レッスン バレエ 13:35~14:15 峰本春菜 トクシューズをご持参ください | 整理券 HIP HOP 13:15~14:15 nori | | メガダンス 12:30~13:30 伊藤香奈 | | 整理券 GGX 13:05~13:35 GGXメンバー 13:00以上の参加台帳が出来ます | 整理券 有料スクール ハイレ اسکール 12:35~13:35 古谷幸子 | |
| 14:00 | 整理券 オリジナルダンス 14:00~15:00 山口明子 | 柔軟ストレッチ 14:05~15:05 増森知子 | オリジナルエアロ (初・中級) 15:00~15:45 松本佳耶 | 関節と筋肉の歪み改善 リハビリ 15:00~16:00 湯浅まゆ | 整理券 カーディオ&シェイプ 15:00~15:50 石川真規子 | | | | | | ZUMBA 13:50~14:50 ブツリ | GGX 14:15~14:45 GGトレーナー | 整理券 マッシュルーム 13:45~14:35 BRAFFT 森恵里佳 | 整理券 有料スクール ハイレ اسکール 13:40~14:40 古谷幸子 | |
| 15:00 | | 筋肉をほぐし伸ばしたり 関節をスムーズに動かせるようにし、きしみのないしなやかな動きやすい 姿勢を指し 様々なアプローチをして | レンタルスタジオ可能 (有料) | レンタルスタジオ可能 (有料) | レンタルスタジオ可能 (有料) | | | | | | | RITMOS 15:00~16:00 田口優喜 | ヨガ 15:05~15:55 宇津城久仁子 | 整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 16:10~17:00 田口優喜 | レンタルスタジオ可能 (有料) |
| 16:00 | レンタルスタジオ可能 (有料) | | | | | | | | | | | 整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:10~18:10 柴原瑛司 | ピラティス & コアエクササイズ 16:10~16:50 宇津城久仁子 | 整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 16:00~16:50 越智京子 | |
| 17:00 | | 有料スクール | | 有料スクール | | | | | | | | 有料スクール | | 整理券 STEP1 17:00~18:00 中安佑介 | |
| 18:00 | | 新極真空手 ~キッズ~ 17:30~19:00 入来勇斗 | | キッズダンス テーマパークダンス ①小学1~3年生 17:30~18:45 ②小学4年生~6年生 (中学生も可) 19:00~20:15 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | HIPHOP 19:00~20:00 Souya | 有料スクール | ヨガ 19:00~20:00 菊田敬祐 | | 整理券 K-POP 19:00~20:00 紘大 | | 整理券 カーディオ&シェイプ 18:50~19:50 石川真規子 | | 整理券 ヨガ 19:10~20:10 明日美 | | | | | | |
| 20:00 | Dance Fit 20:15~21:15 u-carry | 新極真空手 ~一般~ 19:30~21:00 入来勇斗 | ZUMBA 20:10~20:40 小松真太郎 FITHOP 20:50~21:30 小松真太郎 | | 整理券 Dance Fit 20:10~20:55 中村準 | | 整理券 ヨガ 20:00~21:00 本田雄介 | | 整理券 ザ・エアロ30 & シェイプ30 20:20~21:20 篠原律子 | | | | | | |
| 21:00 | | | GGX筋力トレーニング 21:40~22:00 GGトレーナー | 整理券 ストライクボクシング 20:30~21:20 BRAFFT 鍛冶知章 | 整理券 RITMOS メガダンス 月替わり 21:10~22:10 中村準 | | 整理券 ファイティング 100キッズ 21:10~22:00 松本彩 | | 整理券 GGX筋力トレーニング 21:30~22:00 GGトレーナー | | | | | | |
| 22:00 | HIPHOPと有酸素、筋力トレーニングを融合した韓国発のダンスフィットネスプログラムです。K-popや世界各国のメガヒット曲を取り入れて、誰でも簡単に楽しく参加できるプログラムです | | | 整理券 ミット打ちでストレス発散しながら脂肪燃焼や汗のかけるおススメプログラムです | 整理券 4.7.10.11月RITMOS 5.6.8.9.11.12.2.3月 メガダンス | | | | | | | | | | |
| | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | |

人数制限をしております。
過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。

スクール実施時間の前後30分間はジム会員様のスタジオのご利用はできません

初心者の方又は初心者対応クラスです。個人で強度設定などを行う為、初心者～熟練者までご参加いただけるクラスもあります。強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンを見つけてください。(初心者の方にとっては強度、難度が高いと感じる場合があります)



GOLDSGYM.MIZONOCHICHANAGAWA