

STUDIO SCHEDULE

溝の口神奈川 2026年4月～

	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)	レンタル スタジオ可能 (有料)	朝ヨガ 8:45～9:45 淵上亜美	7:30～ 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 9:30～10:30 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)	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	ヨガ (初・中級) 10:00～11:00 菊田敬祐					ヨガ 10:40～11:25 SHIORI					
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	↓4-7月期間限定 R&B 11:15～12:15 NAO	HIPHOP初級 11:15～12:15 紘大		整理券 RITMOS 11:20～12:20 HONA			マッシュルーム 11:35～12:20 BRAFFT 鍛冶知章					ヨガ 10:30～11:30 Mai
12:00	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、骨配 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。	JAZZ DANCE 12:30～13:30 神重優		STEP1 12:30～13:30 兵藤芽久美			メガダンス 12:30～13:30 伊藤香奈					メガダンス 11:55～12:55 和加
13:00	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	↑4-5月期間限定 ZUMBA 13:50～14:50 ブツリ	整理券 Jazz Funk 13:45～14:45 風間文	リズムトレーニング 12:35～13:05 nori	マッシュルーム 13:05～13:35 GGX GGXヒューナー 13:00以上の参加台帳が出来ます	有料スクール ハイレ اسکール 12:35～13:35 古谷幸子							
14:00	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	関節と筋内の歪み改善 リハビリ 15:00～16:00 湯浅まゆ	カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	整理券 有料レッスン ハイレ 13:35～14:15 峰本春菜 トクシューズをご持参ください	HIP HOP 13:15～14:15 nori	ZUMBA 13:50～14:50 ブツリ	GGX 14:15～14:45 GGXトレーナー	マッシュルーム 13:45～14:35 BRAFFT 森恵里佳	有料スクール ハイレ 13:40～14:40 古谷幸子					
15:00	レンタル スタジオ可能 (有料)	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、きしみの ない しなやかに 動きやすい 美姿 勢を目指し 様々 なアプローチをして	オリジナルステップ (初・中級) 15:00～15:45 松本佳耶	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)	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	ヨガ 14:50～15:50 菊田敬祐	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)	有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 17:30～19:00 入来勇斗	レンタル スタジオ可能 (有料)	有料スクール キッズダンス テーパークダンス 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	レンタル スタジオ可能 (有料)	有料スクール レイブダンススクール 16:30～18:30	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) 16:10～17:00 田口優喜	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	オリジナルエアロ (初・中級) 16:00～16:50 越智京子	レンタル スタジオ可能 (有料)			
17:00	レンタル スタジオ可能 (有料)	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 19:30～21:00 入来勇斗	ヨガ 19:00～20:00 菊田敬祐	有料スクール STEP1 17:00～18:00 中安佑介	レンタル スタジオ可能 (有料)	有料スクール キッズハイレ 17:00～18:15 古谷幸子	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	有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 18:15～19:45 入来勇斗	30分間の昔ながら の「ザ・エアロピクス」 ダイナミックな動きで 身体をしっかりと動か しストレスを発散しま しょう！ 後半は30分間の筋 力のクラスです。エ アロピクスだけのご参 加も可能です！	オリジナルエアロ (初・中級) 17:00～18:00 中安佑介	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 20:15～21:45 入来勇斗	有料スクール STEP1 17:00～18:00 中安佑介		
18:00	HIPHOP 19:00～20:00 Souya	有料スクール 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 FITPOP 20:50～21:30 小松真太郎	有料スクール Dance Fit 20:10～20:55 中村準 RITMOS メガダンス 月替わり 21:10～22:10 中村準	有料スクール カーディオ&シェイプ 18:50～19:50 石川真規子	有料スクール ヨガ 19:10～20:10 明日美	有料スクール ザ・エアロ30& シェイプ30 20:20～21:20 篠原律子	有料スクール GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGXトレーナー	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 20:15～21:45 入来勇斗	有料スクール GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGXトレーナー	有料スクール STEP1 17:00～18:00 中安佑介	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 20:15～21:45 入来勇斗	有料スクール STEP1 17:00～18:00 中安佑介		
19:00	Dance Fit 20:15～21:15 u-carry	レンタル スタジオ可能 (有料)	GGX筋力トレーニング 21:40～22:00 GGXトレーナー	4.7.10.11月RITMOS 5.6.8.9.11.12.2.3月 メガダンス	有料スクール カーディオ&シェイプ 18:50～19:50 石川真規子	有料スクール ヨガ 20:00～21:00 本田雄介	有料スクール ザ・エアロ30& シェイプ30 20:20～21:20 篠原律子	有料スクール GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGXトレーナー	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 20:15～21:45 入来勇斗	有料スクール GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGXトレーナー	有料スクール STEP1 17:00～18:00 中安佑介	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 20:15～21:45 入来勇斗	有料スクール STEP1 17:00～18:00 中安佑介		
20:00	レンタル スタジオ可能 (有料)				有料スクール カーディオ&シェイプ 18:50～19:50 石川真規子	有料スクール ヨガ 20:00～21:00 本田雄介	有料スクール ザ・エアロ30& シェイプ30 20:20～21:20 篠原律子	有料スクール GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGXトレーナー	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 20:15～21:45 入来勇斗	有料スクール GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGXトレーナー	有料スクール STEP1 17:00～18:00 中安佑介	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 20:15～21:45 入来勇斗	有料スクール STEP1 17:00～18:00 中安佑介		
21:00	レンタル スタジオ可能 (有料)				有料スクール カーディオ&シェイプ 18:50～19:50 石川真規子	有料スクール ヨガ 20:00～21:00 本田雄介	有料スクール ザ・エアロ30& シェイプ30 20:20～21:20 篠原律子	有料スクール GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGXトレーナー	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 20:15～21:45 入来勇斗	有料スクール GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGXトレーナー	有料スクール STEP1 17:00～18:00 中安佑介	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 20:15～21:45 入来勇斗	有料スクール STEP1 17:00～18:00 中安佑介		
22:00	レンタル スタジオ可能 (有料)				有料スクール カーディオ&シェイプ 18:50～19:50 石川真規子	有料スクール ヨガ 20:00～21:00 本田雄介	有料スクール ザ・エアロ30& シェイプ30 20:20～21:20 篠原律子	有料スクール GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGXトレーナー	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 20:15～21:45 入来勇斗	有料スクール GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGXトレーナー	有料スクール STEP1 17:00～18:00 中安佑介	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 20:15～21:45 入来勇斗	有料スクール STEP1 17:00～18:00 中安佑介		
	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。

「明日の元気 未来の健康！
詳しくはこちら」

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)



GOLD'S GYM MIZONO HUCHIHANAGAWA