

	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替)		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 (初・中級) 10:00~11:00 菊田敬祐	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		整理券 ジェムダンス 10:00~11:00 綿大	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)			整理券 ヴィンヤサヨガ 10:40~11:25 SHIORI			整理券 ヨガ 10:30~11:30 Mai
11:00	ビレイ&コデイア 10:50~11:35 臥雲由希子	レンタルスタジオ可能 (有料)	ボルドブラ 11:30~12:15 井口峻輔	パレエ、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 K-POP 11:15~12:15 安井摩耶		整理券 HIP HOP 初級 11:15~12:15 綿大		整理券 パレエ入門 11:10~12:10 佐世義寛	整理券 マーシャルアーツ 11:35~12:20 BRAFT 鍛冶知章			整理券 K-POP 10:40~11:40 和加	
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全ての方へ。	整理券 JAZZ DANCE 12:30~13:30 神亜優		整理券 STEP1 12:30~13:30 兵藤芽久美		整理券 リズムトレーニング 12:35~13:05 nori	整理券 メガダンス 12:30~13:30 伊藤香奈			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 ブトゥリ		整理券 Jazz Funk 13:45~14:45 風間文		整理券 HIP HOP 13:15~14:15 nori	整理券 ZUMBA 13:50~14:50 ブトゥリ			整理券 GGX 13:05~13:35 GGトレーナー	有料スクール
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			整理券 パレエ 13:35~14:15 峰本春菜		整理券 RITMOS 15:00~16:00 田口優喜			整理券 GGX 14:15~14:45 GGトレーナー	有料スクール
15:00		筋肉をほくし伸ばしたり 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で動きやすい 美姿勢を目指し 様々なアプローチをしていきます。	オリジナルステップ (初・中級) 15:00~15:45 松本佳耶		整理券 レンタルスタジオ可能 (有料)				整理券 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 柴原瑛司			整理券 ヨガ 15:05~15:55 宇津城久仁子	整理券 ヨガ 14:50~15:50 菊田敬祐
16:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール	レンタルスタジオ可能 (有料)		整理券 レンタルスタジオ可能 (有料)				整理券 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 柴原瑛司			整理券 ビレイ&コデイア 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		新極真空手 ~キッズ~ 17:30~19:00 入来勇斗								整理券 オリジナルエアロ (中級) 17:10~18:10 柴原瑛司			整理券 STEP1 17:00~18:00 中安佑介	レンタルスタジオ可能 (有料)
18:00		新極真空手 ~一般~ 19:30~21:00 入来勇斗											整理券 有料スクール	
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 綿大		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	整理券 ヨガ 19:10~20:10 明日美			整理券 新極真空手 ~キッズ~ 18:15~19:45 入来勇斗	
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	整理券 FITHOP(1.3.5週) ZUMBA(2.4週) 20:10~21:10 小松真太郎		整理券 Dance Fit 20:10~20:55 中村準					整理券 ザ・エアロ30&シェイプ30 20:30~21:20 篠原律子			整理券 新極真空手 ~一般~ 20:15~21:45 入来勇斗	
21:00			整理券 GGX筋力トレーニング 21:25~21:45 GGトレーナー	整理券 ↓~9月期間限定 ストライクボクシング 20:30~21:20 BRAFT鍛冶知章	整理券 RITMOS 20:10~20:55 中村準					整理券 ザ・エアロ30&シェイプ30 20:30~21:20 篠原律子			整理券 新極真空手 ~一般~ 20:15~21:45 入来勇斗	
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のおススメプログラムです	整理券 RITMOS 20:10~20:55 中村準					整理券 GGX筋力トレーニング 21:30~22:00 GGトレーナー				
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE	

スクール実施時間の前後30分間はジム会員様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)

※明日の発表、来週の発表! 詳しくはこちら

溝の口神奈川店のInstagramをフォローして情報をゲットしよう!

GOLDSGYM.MIZOKUCHIHANAWA