



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

厚木神奈川2024年4月～

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
	7:00 OPEN (第3水曜日は23:00～)		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN	
7:00														
8:00														
9:00														
10:00	ヨガ 9:15-10:15 渡邊 敬子		ヨガ 9:30-10:30 高橋 志帆				有料レッスン							
11:00	オリジナル ステップ 10:30-11:30 黒部 美砂子		ラテンジャズ75 10:45-12:00 向井 志保		ヨガ 11:15-11:45 杉本 友里		バレエ 9:45-11:15 中田 優衣 1,650円		ボディケア 10:30-10:45 STAFF		オリジナル ステップ 10:15-11:15 黒部 美砂子		レンタル スタジオ可能 (有料)	バレエバー & センター 10:30-12:00 中田 優衣
12:00	ラテンダンス75 11:45-13:00 向井 志保		整理券クラス WE B24名 店舗11名 RITMOS 12:15-13:15 RICA		バレエ初級 11:45-13:15 杉本 友里		ボディ コンディショニング 11:30-12:30 広瀬 美智子		ボディメイキング 45 11:00-11:45 久野 礼子		エアロ コンディショニング 11:30-12:30 柴田 江里子			バレエトランクス 12:10-12:40 中田 優衣
13:00	ダンスフィットネス 45 13:15-14:00 KEMA		(1-3-5週) ZUMBA (2-4週) 美ユチeBody Wave@ 13:30-14:30 RICA		JAZZ HIPHOP 13:30-14:30 HAYAMI		ZUMBA 12:45-13:45 ゆみ		有料レッスン JAZZ HIPHOP 中級 13:15-14:15 KEMA 1,430円		ヨガ 12:45-13:45 柴田 江里子		レンタル スタジオ可能 (有料)	ボディフレックス 50 13:10-14:00 F U J I
14:00	ステップ コンディショニング 14:30-15:30 海野 孝行		ヨガ50 14:40-15:30 春日 康友		Fit Fun 15:00-16:00 小林 春野		body ART 14:00-14:45 近藤 義光		レギュラーステップ 50 14:30-15:20 松嶋 玲子		コンデンボラー ダンス & リラックス ストレッチ 14:00-15:15 Kan-ich			クラブジャズ 50 14:10-15:00 F U J I
15:00	有料レッスン		有料スクール エアベックス ダンスマスター キッズ (小学生) 17:30-18:30 DUK SPORTS PROGRAM		コンディショニング & ストレッチ 16:15-16:40 小林 春野		エアロ コンディショニング 14:55-15:55 近藤 義光		レギュラーエアロ 50 15:30-16:20 松嶋 玲子		レンタル スタジオ可能 (有料)	全身サーキット トレーニング 15:10-15:30 STAFF		週替わり 15:15-16:15 の間で実施
16:00	JAZZ HIPHOP 中上級 15:45-17:00 KEMA 1,650円		有料スクール ジュニア チアダンス (SWEET'S) 17:20-18:20		コンディショニング 16:50-17:00 STAFF				体幹トレーニング 16:30-16:50 STAFF		バレエ基礎 15:30-16:30 Kan-ich			
17:00			有料スクール エアベックス ダンスマスター キッズ (小学生) 17:30-18:30 DUK SPORTS PROGRAM		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)			
18:00			有料スクール ジュニア チアダンス (SWEET'S) 17:20-18:20		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)			
19:00			有料スクール ジュニア チアダンス (SWEET'S) 17:20-18:20		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)			
20:00	バレエ 19:15-20:15 ヒリー・サントス		オリジナル ステップ 19:00-20:00 黒部 美砂子		オリジナル ステップ 19:00-20:00 黒部 美砂子		ステップ コンディショニング (初級) 19:30-20:20 山口 優子		body ART 19:30-20:15 近藤 義光		有料レッスン 競技エアロピクス スクール (低強度) 20:15-21:35 高山 喜代美			バー・アスティエ 16:30-17:30 江副 亮子
21:00			オリジナル エアロ 20:15-21:15 黒部 美砂子		ラテンダンス 20:20-21:20 向井 志保		ステップ コンディショニング (初級) 20:30-21:30 山口 優子		レギュラーエアロ 20:30-21:30 近藤 義光		レンタル スタジオ可能 (有料)			21:00 CLOSE
22:00			レンタル スタジオ可能 (有料)		レンタル スタジオ可能 (有料)		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)			初心者でも安心して ご参加いただけます。 ゴールドジム厚木神奈川 046-294-3331
23:00			レンタル スタジオ可能 (有料)		レンタル スタジオ可能 (有料)		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)			
	24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN			

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。
 レンタルスタジオ (メンバー・ビジター利用可) の詳細についてはフロントまでお尋ね下さい。 * 深夜のレンタルもごさいます。

アクティブ	ダンス	コンディショニング・調整	ヨガ	有料スクール
-------	-----	--------------	----	--------