

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

厚木神奈川2025年10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月曜日は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													7:00			
8:00													8:00			
9:00			シェイプアップ 8:50-9:10 STAFF				ファンクショナル エクササイズ 8:50-9:10 STAFF						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 バレエ 9:45-11:15 中田 優衣 1,650円							10:00			
11:00	オリジナル ステップ 10:30-11:30 黒部 美砂子	サーキットトレーニング 10:30-10:50 STAFF					有料スクール エリカグローバルダンス リラックス ストレッチ 11:00-12:00	ボディメイキング 45 11:00-11:45 久野 礼子		オリジナル ステップ 10:15-11:15 黒部 美砂子		バレエバー &センター 10:30-12:00 中田 優衣	11:00			
12:00	ラテンダンス75 11:45-13:00 向井 志保	5 ONE ALL 11:35- STAFF			バレエコンディショニング 11:15-11:45 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	有料スクール エリカグローバルダンス 大人からの ビューティー バレエ 12:15-13:15	コンディショニング &ストレッチ 12:00-13:00 吉山 喜代美	HIPHOP 初級45 12:10-12:55 KEMA		エアロ コンディショニング 11:30-12:30 柴田 江里子	12:00			
13:00		ジムにて実施	RITMOS 12:15-13:15 RICA				初心者ステップ 13:00-13:45 戦沢 さおり	5 ONE ALL 13:20- STAFF	有料レッスン JAZZ HIPHOP 中級 13:15-14:15 KEMA 1,430円	ファンクショナル エクササイズ 13:05-13:25 STAFF	ヨガ 12:45-13:45 柴田 江里子		ボディフレックス 50 13:10-14:00 F U J I	13:00		
14:00	ダンスフィットネス 45 13:15-14:00 KEMA	5 ONE ALL 13:20- STAFF	(1・3・5週) ZUMBA (2・4週) 美ユチ(Body Wave® 13:30-14:30 RICA			JAZZ HIPHOP 13:30-14:30 HAYAMI		body ART 14:00-14:45 近藤 義光			有料スクール エリカグローバルダンス 幼児 クラシックバレエ 13:45-14:30		クラブジャズ 50 14:10-15:00 F U J I	14:00		
15:00	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	5 ONE ALL 14:35- STAFF		Fit Fun 15:00-16:00 小林 春野		エアロ コンディショニング 14:55-15:55 近藤 義光		レギュラーステップ 50 14:30-15:20 松嶋 玲子		有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア予約 クラシックバレエ 14:45-15:45			15:00	
16:00	有料レッスン											バレエ基礎 15:30-16:30 Kan-ich	有料スクール		16:00	
	JAZZ HIPHOP 中上級 15:45-17:00 KEMA 1,650円											エリカグローバルダンス ジュニア クラシック バレエ 16:00-17:30	有料スクール			
17:00		レンタル スタジオ可能 (有料)													17:00	
18:00			有料スクール エイベックス ダンスマスター キッズ (小学生) 17:30-18:30		エリカグローバルダンス ジュニア・モダン コンテポラリー ダンス 18:40-19:40				有料スクール ジュニア チアダンス (SWEET's) 17:30-18:30		有料スクール エイベックス ダンスマスター キッズ (小学生) 17:30-18:30	有料スクール	ストレッチホール 17:40-18:00 STAFF		18:00	
19:00															19:00	
20:00	バレエ 19:15-20:15 ビリー・サントス		オリジナル ステップ 19:00-20:00 黒部 美砂子												20:00	
21:00		ストレッチ 20:30-20:50 STAFF	オリジナル エアロ 20:15-21:15 黒部 美砂子	エリカグローバルダンス シニア・モダン コンテポラリー ダンス 20:00-21:30	ラテンダンス 20:10-21:10 向井 志保		ピラティス 19:30-20:20 山口 優子	オリジナル ステップ (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	競技エアロビクス 20:15-21:35 吉山 喜代美		エリカグローバルダンス 成人 クラシック バレエ中級 20:15-21:45	21:00 CLOSE	初心者でも安心して ご参加いただけます。	21:00
22:00		5 ONE ALL 21:20- STAFF		有料スクール エリカグローバルダンス 21:40-22:45	ボーリング教室 第3水曜日のみ 21:40-22:30 小沼 敏雄			有料スクール エリカグローバルダンス 予約制 バレエ 21:30-22:30		5 ONE ALL 21:35- STAFF				ゴールドジム厚木神奈川 046-294-3331		22:00
23:00																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		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