



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

厚木神奈川2026年1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	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						
8:00															8:00						
9:00															9:00						
10:00	ヨガ 9:15-10:15 渡邊 敬子		ヨガ 9:30-10:30 高橋 志帆		シェイプアップ 8:50-9:10 STAFF		レンタル スタジオ可能 (有料)		有料レッスン パレエ 9:45-11:15 中田 優衣 1,650円		レンタル スタジオ可能 (有料)		オリジナル スタッフ 10:15-11:15 黒部 美砂子		10:00						
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		ジムにて実施		ラテンジャズ75 10:45-12:00 向井 志保		パレエコンディショニング 11:15-11:45 杉木 友里		有料スクール 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		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		5 ONE ALL 12:05- STAFF		5 ONE ALL 12:05- STAFF		5 ONE ALL 12:15-13:15 RICA		5 ONE ALL 12:15-13:15 RICA		5 ONE ALL 12:05-13:45 鶴沢 さおり		12:00						
13:00	ジムにて実施		ジムにて実施		ジムにて実施		ジムにて実施		ジムにて実施		ジムにて実施		ジムにて実施		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回) ZUMBA (2-4回) 美しいBody Wave® 13:30-14:30 RICA		JAZZ HIPHOP 13:30-14:30 HAYAMI		5 ONE ALL 13:20- STAFF		body ART 14:00-14:45 近藤 義光		5 ONE ALL 13:30- STAFF		5 ONE ALL 13:15-14:15 KEMA 1,430円		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 康夫		ヨガ50 14:40-15:30 春日 康夫		Fit Fun 15:00-16:00 小林 春野		コンディショニング エイロ コンディショニング 14:55-15:55 近藤 義光		エアロ コンディショニング 50 14:55-15:55 近藤 義光		レギュラーステップ 50 14:30-15:20 松崎 玲子		レギュラーステップ 50 15:30-16:20 松崎玲子		15:00				
16:00	有料レッスン		JAZZ HIPHOP 中・上級 15:45-17:00 KEMA 1,650円		有料スクール エリカグローバルダンス 幼稚 クラシックバレエ 16:15-17:00		有料スクール エリカグローバルダンス 幼稚 クラシックバレエ 16:15-17:00		有料スクール エリカグローバルダンス 幼稚 クラシックバレエ 16:15-17:00		有料スクール エリカグローバルダンス 幼稚 クラシックバレエ 16:15-17:00		有料スクール エリカグローバルダンス 幼稚 クラシックバレエ 16:15-17:00		1月18日から3月8日までスタジオ 変更		16:00				
17:00	レンタル スタジオ可能 (有料)		有料スクール エリカグローバルダンス 幼稚 クラシックバレエ 16:15-17:00		有料スクール エリカグローバルダンス 幼稚 クラシックバレエ 16:15-17:00		有料スクール エリカグローバルダンス 幼稚 クラシックバレエ 16:15-17:00		有料スクール エリカグローバルダンス 幼稚 クラシックバレエ 16:15-17:00		有料スクール エリカグローバルダンス 幼稚 クラシックバレエ 16:15-17:00		有料スクール エリカグローバルダンス 幼稚 クラシックバレエ 16:15-17:00		15:15-16:15 の間で実施		17:00				
18:00	有料スクール エイバックス ダンスマスター キッズ (小学生) 17:30-18:30		有料スクール エリカグローバルダンス 幼稚 クラシックバレエ 17:20-18:20		有料スクール エリカグローバルダンス 幼稚 クラシックバレエ 18:40-19:40		有料スクール エリカグローバルダンス 幼稚 クラシックバレエ 18:30-20:00		有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア チアダンス (SWEET's) 17:30-18:30		有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア チアダンス (SWEET's) 17:30-18:30		有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア チアダンス (SWEET's) 17:30-18:30		有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア チアダンス (SWEET's) 17:30-18:30		18:00		18:00		
19:00	ヨガ 19:15-20:15 黒部 美砂子		ヨガ 19:00-20:00 黒部 美砂子		ヨガ 19:15-20:15 黒部 美砂子		ヨガ 19:15-20:15 黒部 美砂子		ヨガ 19:30-20:20 山口 優子		ヨガ 19:30-20:20 山口 優子		ヨガ 19:30-20:20 山口 優子		ヨガ 19:30-20:20 山口 優子		19:00		20:00		
20:00	バレエ 19:15-20:15 ビリー・サンツ		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		ラテンダンス 20:10-21:10 向井 志保		5 ONE ALL 21:20- STAFF		ジムにて実施 エリカグローバルダンス 予約制 バレエ 21:45-22:45		ジムにて実施 エリカグローバルダンス 予約制 バレエ 21:45-22:45		ジムにて実施 エリカグローバルダンス 予約制 バレエ 21:45-22:45		5 ONE ALL 21:35- STAFF		21:00 CLOSE		21:00
21:00	レンタル スタジオ可能 (有料)		レンタル スタジオ可能 (有料)		ジムにて実施 エリカグローバルダンス 予約制 バレエ 21:45-22:45		ジムにて実施 エリカグローバルダンス 予約制 バレエ 21:45-22:45		ジムにて実施 エリカグローバルダンス 予約制 バレエ 21:45-22:45		ジムにて実施 エリカグローバルダンス 予約制 バレエ 21:45-22:45		ジムにて実施 エリカグローバルダンス 予約制 バレエ 21:45-22:45		ジムにて実施 エリカグローバルダンス 予約制 バレエ 21:45-22:45		22:00		22:00		
22:00	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		23:00		23:00				
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)		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24:00				

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（メンバーアジテー利用可）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ざいます。

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

初心者でも安心してご参加いただけます。

ゴールドシム厚木神奈川 046-294-3331