

	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
7:00															7:00
8:00															8:00
9:00				ヨガ 8:50-9:10 STAFF				ヨガ 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							10:00
11:00	オリジナル ステップ 10:30-11:30 黒部 美砂子							バレエ 9:45-11:15 中田 優衣 1,650円				オリジナル ステップ 10:15-11:15 黒部 美砂子			11:00
12:00	ラテンダンス75 11:45-13:00 向井 志保		ラテンジャズ75 10:45-12:00 向井 志保					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		ボディメイク 45 11:00-11:45 久野 礼子					12:00
13:00								ボディ コンディショニング 11:30-12:30 広瀬 美穂子		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		エアロ コンディショニング 11:30-12:30 柴田 江里子			13:00
14:00	ダンスフィットネス 45 13:15-14:00 KEMA		RITMOS 12:15-13:15 RICA					初心者ステップ 13:00-13:45 鶴沢 さおり		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			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					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					15:00
16:00	有料レッスン							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					16:00
17:00	JAZZ HIPHOP 中上級 15:45-17:00 KEMA 1,650円							ヨガ 16:10-16:30 STAFF							17:00
18:00															18:00
19:00															19:00
20:00	バレエ 19:15-20:15 ビリー・サントス														20:00
21:00															21:00
22:00															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		21:00 CLOSE		

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

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
 厚木店ホームページはこちら

