

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				フットボール 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			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 10:00-11:30 直井 愛	11:00		
12:00		5 ONE ALL 11:35- STAFF		ランゲジャズ75 10:45-12:00 向井 志保		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			エアロ コンディショニング 11:30-12:30 柴田 江里子		バレエシューズ 11:40-12:10 直井 愛	12:00		
13:00	ランゲダンス75 11:45-13:00 向井 志保		整理券クラス WE B24名 店舗11名	5 ONE ALL 12:05- STAFF		バレエ初級 11:45-13:15 杉本 友里		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			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		初心者ステップ 13:00-13:45 磯沢 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	ボディフレックス 50 13:10-14:00 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		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		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	15:00		
16:00	有料レッスン									レギュラーエアロ 50 15:30-16:20 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 クラシック バレエ 14:45-15:45	週替わり 15:15-16:15 の間で実施	16:00		
17:00	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 幼児 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 ジュニア クラシック バレエ 16:00-17:30	フロアバレエ (バー・アシティ) 16:30-17:30 江副 亮子	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						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	ストリートボール 17:40-18:00 STAFF	18:00		
19:00				有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア・モダン コンテンポラリー ダンス 18:40-19:40						有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア クラシック バレエ 18:30-20:00		有料スクール 鈴木道場 18:00-20:00	有料スクール エイベックス ダンスマスター ティーン ベシック (中学生・高校 生) 18:30- 20:00	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						body ART 19:30-20:15 近藤 義光		有料レッスン 競技エアロビクス 20:15-21:35 吉山 喜代美		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		ランゲダンス 20:10-21:10 向井 志保		有料スクール ピラティス 19:30-20:30 山口 優子		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 20:15-21:15				21:00 CLOSE	21:00	
22:00		5 ONE ALL 21:20- STAFF		5 ONE ALL 21:20- STAFF						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				初心者でも安心して ご参加いただけます。	22:00	
23:00														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	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						

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。