

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ
	7:00 OPEN (第2月曜休館日※祝日に当たる場合は営)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	レンタルスタジオ可能 (有料)	ヨガ 9:00~10:00 Mallika	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	朝ヨガ 8:45~9:45 瀧上亜美	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	ヨガ 9:30~10:30 SHIORI	ヨガ 9:30~10:30 SHIORI	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)
10:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	レンタルスタジオ可能 (有料)	整理券 RITMOS 10:15~11:15 中谷亜紀子	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	ヨガ 10:00~11:00 長谷川たかはる	ヨガ 10:00~11:00 長谷川たかはる	ジャズダンス+キナー 10:00~11:00 絃大	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	整理券 ヴィンヤサヨガ 10:10~11:00 菊田敬祐	整理券 ヴィンヤサヨガ 10:10~11:00 菊田敬祐	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)
11:00	整理券 エアロ+コンディショニング 10:50~11:35 臥雲由希子	レンタルスタジオ可能 (有料)	ボルトブラ 11:30~12:15 井口峻輔	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	オリジナルエアロ (初・中級) 11:15~12:15 越智京子	オリジナルエアロ (初・中級) 11:15~12:15 越智京子	HIP HOP 初級 11:15~12:15 絃大	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	整理券 ヴィンヤサヨガ 10:10~11:00 菊田敬祐	整理券 ヴィンヤサヨガ 10:10~11:00 菊田敬祐	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)
12:00	整理券 Dance Fit 11:50~12:40 臥雲由希子	レンタルスタジオ可能 (有料)	オリジナルエアロ (中級) 12:30~13:30 井口峻輔	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	HIP HOP 12:30~13:30 nori	HIP HOP 12:30~13:30 nori	ZUMBA 12:30~13:30 tomoe	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	整理券 Dance Fit (テラ) 最終週が「ダンスアップ」 12:05~13:05 山口明子	整理券 Dance Fit (テラ) 最終週が「ダンスアップ」 12:05~13:05 山口明子	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)
13:00	整理券 RITMOS 12:55~13:45 山口明子	ヨガ 12:55~13:55 nemu	オリジナルエアロ (初・中級) 14:00~14:45 小東美大	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	ZUMBA 13:50~14:50 フトクリ	ZUMBA 13:50~14:50 フトクリ	Jazz Funk 13:45~14:45 風間文	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	整理券 Free Style DanceAero 13:20~14:20 鈴木宏晃	整理券 Free Style DanceAero 13:20~14:20 鈴木宏晃	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)
14:00	整理券 オリジナルダンス 14:00~15:00 山口明子	柔軟ストレッチ 14:05~15:05 増森知子	オリジナルエアロ (初・中級) 15:00~15:50 小東美大	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	カードイオ&シェイプ 15:00~15:50 石川真規子	カードイオ&シェイプ 15:00~15:50 石川真規子	有料レッスン バレエ 13:35~14:15 峰本春菜	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	整理券 マガダンス 14:35~15:25 鈴木宏晃	整理券 マガダンス 14:35~15:25 鈴木宏晃	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)
15:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	筋肉をほぐし伸ばしたり関節をスムーズに動かせるように、きまみのないしなやかに動きやすい美姿勢を目指し様々なアプローチをしていきます。	オリジナルエアロ (初・中級) 15:00~15:50 小東美大	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	関節と筋肉の歪み改善リカバリー 15:00~16:00 湯浅まゆ	関節と筋肉の歪み改善リカバリー 15:00~16:00 湯浅まゆ	有料レッスン トクシューズをご持参ください	7:30~ 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)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)
16:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール	レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール	有料スクール	有料スクール	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール	有料スクール	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)
17:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	新極真空手 ~キッズ~ 17:30~19:00 入来勇斗	レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール	有料スクール	有料スクール	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール	有料スクール	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)
18:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール	整理券 RITMOS 19:15~20:00 田口優喜	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	キッズダンス テーマパークダンス ①小学1~3年生 17:30~18:45 ②小学4年生~6年生 (中学生も可) 19:00~20:15	キッズダンス テーマパークダンス ①小学1~3年生 17:30~18:45 ②小学4年生~6年生 (中学生も可) 19:00~20:15	有料スクール	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	整理券 ビギナーエアロ+ 17:10~17:55 柴原瑛司	整理券 ビギナーエアロ+ 17:10~17:55 柴原瑛司	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)
19:00	整理券 ヨガ 19:20~20:20 齋藤みづき	有料スクール	整理券 Dance Fit 20:15~21:15 田口優喜	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	K-POPダンス 19:00~20:00 絃大	K-POPダンス 19:00~20:00 絃大	有料スクール	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	整理券 ヨガ 19:10~20:10 明日美	整理券 ヨガ 19:10~20:10 明日美	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)
20:00	整理券 ダンスエアロ 20:35~21:35 u-carry	新極真空手 ~一般~ 19:30~21:00 入来勇斗	整理券 GGX筋力トレーニング 21:25~21:45 河野	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	ジャズダンス+キナー 20:10~21:10 大城戸美香	ジャズダンス+キナー 20:10~21:10 大城戸美香	有料スクール	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	整理券 GGX筋力トレーニング 20:20~20:50 立小山健太	整理券 GGX筋力トレーニング 20:20~20:50 立小山健太	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)
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)	整理券 RITMOS 21:25~21:45 河野	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	オリジナルステップ 21:20~22:10 大城戸美香	オリジナルステップ 21:20~22:10 大城戸美香	有料スクール	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	整理券 リズムボクシング 21:00~21:50 斉藤崇	整理券 リズムボクシング 21:00~21:50 斉藤崇	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)
22:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE



・人数制限をしております。
 ・清掃・消毒の為レッスンを早めに終了させていただく場合があります。予めご了承下さい。
 ・過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。



スクール実施時間の前後30分間はジム会員様のご利用はできません
 初心者の方は初心者対応クラスです。個人で強度設定などを行う為、初心者～熟練者までご参加いただけるクラスもあります。強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンを見つけてください。(初心者の方にとっては強度、難度が高いと感じる場合があります)

溝の口神奈川店スタジオプログラムご案内

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
オリジナルエアロ	★★～	★★～★★★★	初中級者～上級者	45分、60分	エアロピクス
初中級レベル以上の技術、体力のある方向け。各インストラクターが個性を生かしたエネルギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。					
カーディオ&シェイプ	★★～	★～	初級者	45、60分	有酸素+コンディショニング
有酸素運動と筋トレのクラス。前半シンプルに大きく身体を動かして汗をかくて頂き、後半は自重、ダンベル、チューブ等使用して筋トレを行います。有酸素と筋トレを組み合わせると効果的にシェイプアップできるクラスです。					
ビギナーステップ	★★	★	初心者～	45分	ステップ
ステップのクラスの基本動作を中心に丁寧に進めていきますので、ステップクラスが初めての方も安心してご参加頂けます。					
ステップ1	★★～	★★～	初中級者	45、60分	ステップ
ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本にだんだんと発展させていきます。(+シェイプは筋コンディショニングが入るクラスです)					
オリジナルステップ	★★★～	★★★★～	初中級者以上	45分～	ステップ
インストラクターがそれぞれ工夫をこらしたコンビネーションなどに挑戦していただくクラスです。中上級/チャレンジプログラム 上級/ステップマニア向けプログラム					
マーシャルワークアウトX	★★★	★★～	初心者～	45分	マーシャル
空手やボクシングなどの様々な格闘技の動きをベースに初心者の方から楽しめるように開発されたシェイプアップエクササイズです。音楽のリズムに合わせてパンチやキックなど様々な格闘技の技を繰り返すことで、日常では使わない全身の筋肉を使っていきます					
カーディオフィットネスキックボクシング	★★★	★★～	初心者～	50分 60分	マーシャル
エアロピクスをベースとしたステップに、脂肪燃焼効果のとても高いキックやパンチを取り入れた有酸素運動をメインに、筋力アップのための無酸素運動も行う、トータルボディシェイプのクラスです。ストレスも解消して、ココロカラダもスッキリしましょう!					
リズムボクシング	★★～	★★～	初心者～	60分	マーシャル
ボクシングのコンビネーション、フットワークをメインにしたリズム運動と後半は、グローブをはめたミット打ちを行い筋力Upとリフレッシュをかねたレッスンです。					
ダンスエアロピクス	★★～	★★～	初中級者～	60分	ダンスエアロ
ダンステイストたっぷりのエアロピクスクラス。エアロピクスは好きだけどダンスは苦手という方、ダンスは好きだけどエアロピクスは苦手という方も一度参加してみてください!					
Dance Fit	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレコリオ・セミプレコリオダンス
Dance Fitとは、ダンスエアロピクスよりダンス色を強く出しつつもあくまでもフィットネスの枠の中でダンスを楽しむクラスです。このクラスは中でもラテンに特化したクラスです。明るいテンションで心も身体も楽しみましょう!					
RITMOS	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレコリオダンス
アルゼンチンから発信される最新プログラム! ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲトン...様々なジャンルの曲に合わせてドラマティックにダンスを楽しみます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。					
メガダンス	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレコリオ・セミプレコリオダンス
世界中から集められたダンスレパートリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方もチャレンジしてみてください。					
ZUMBA	★★～	★～	ALL	45分、50、60分	セミプレコリオダンス
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。					
JAZZ FUNK	-	-	初級者～中上級者	60分	ダンス
JAZZをベースに美しいシルエットや女性らしい身のこなしをファンキーに表現していきます。女性の妖美さをまとった魅せ方やセクシーさを追求するジャンルです。					
ジャズダンスビギナー	-	-	初級者～	45分、60分	ダンス
ストレッチで体をゆったりとほぐした後、後半では時にはかっこよく、時にはセクシーに踊っていきます。ゆったりと進めるので初心者の方も安心してご参加下さい。					
バレエ入門	-	-	初心者～	60分	バレエ
バレエを始めたい! という方向けのクラスです。見ながら、真似をしながら少しずつ技術を習得していきます。楽しくバレエをはじめましょう。					
HIP HOP初級	-	-	初級者～中上級者	60分	ダンス
初心者でも回数をかさねるとマスターできるように、基本のリズム取りを行うステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。					
ヨガ	★～	-	ALL	50分、60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行います。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたたくても大丈夫! 初めての方も安心してご参加ください。					
アシュタンガヨガ	★★～	-	ALL	60分	パワーヨガ
太陽礼拝を基本に立位、座位、逆転、フィニッシングの各ポーズから構成されます。ポーズと呼吸を同調させ、強靭かつしなやかで柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
ヴィンヤサヨガ	★★～	-	ALL	30分～	パワーヨガ
ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、動きが途切れのないように行うヨガのクラスです。					
柔軟ストレッチ	★～	-	ALL	60分	調整・コンディショニング
筋肉をほぐし伸ばしたり 関節をスムーズに動かせるようにし、きしみのない しなやかで動きやすい 美姿勢を目指し 様々なアプローチをしていきます。					
自重トレーニング&ストレッチ	★～	-	ALL	60分～	コンディショニング・調整
引き締まった綺麗な身体を作りたい方、身体の機能アップしたい方、自重で効率よく身体を鍛えていきます。最後にゆっくりにストレッチでケガのしにくいしなやかな身体作りを目指していきます。					
機能改善ポディーメイク	★～	-	ALL	50分	調整・コンディショニング
自重又はダンベル、チューブ、ボール、マットを使用して筋トレを行うクラスです。眠っていた筋肉を呼び起こし動ける身体に導きます。ダイエット効果も抜群のクラスです。					
ボルドブラ	★～	-	ALL	30分～	コンディショニング・調整
バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。					
関節と筋肉の歪み改善リハビリ	★～	-	ALL	60分～	調整・コンディショニング
脱力と揺らぎを関節に伝えながら、骨配列や身体の軸、節々の動きを整えていくクラス。ご高齢の方からアスリートまで、関節や筋肉の動きを引き出したい全ての方へ。					
GGX	★～	★～	初心者～	30分	調整・コンディショニング
ゴールドジムのトレーナーが行う筋トレを中心としたクラスです。初心者の方もお気軽にご参加下さい。					