



# STUDIO SCHEDULE

## CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

### 溝の口神奈川 2025年10月～

	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 淵上亜美	7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)	ヨガ (初中級) 9:45~10:45 菊田敬祐	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			整理券 R I T M O S 10:15~11:15 中谷亜紀子		ヨガ 10:00~11:00 長谷川たかはる		ジャズダンスヒップホップ 10:00~11:00 絨大		期間限定 9-12月 K-POP 11:00~12:00 千葉紗子		7:30~ レンタルスタジオ可能 (有料)		ダンスエアロ 10:40~11:40 和加	ヨガ 10:30~11:30 Mai
11:00	ビフォー&アフターヨガ 10:50~11:35 臥雲由希子		ボルドブラ 11:30~12:15 井口峻輔	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。	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 絨大		9-30より参加台帳が出来ます RITMOS 12:15~13:15 HONA		マッシュルーム マッサージ 11:35~12:20 BRAFT 藤治知章		整理券 メガダンス 11:55~12:55 和加	
12:00	Dance Fit 11:50~12:40 臥雲由希子		オリジナルエアロ (中級) 12:30~13:30 井口峻輔	脱力と揺らぎを関節に伝えながら、骨格列や身体の軸、筋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たての方へ。	JAZZ DANCE 12:30~13:30 神亜優		STEP1 12:30~13:30 兵藤芽久美	バレエ入門 12:30~13:30 峰本春菜		マッシュルーム マッサージ 11:35~12:20 BRAFT 藤治知章		整理券 メガダンス 12:30~13:30 伊藤香奈		整理券 メガダンス 11:55~12:55 和加
13:00	R I T M O S 12:55~13:45 山口明子	ヨガ 12:55~13:55 n e m u	オリジナルエアロ (初中級) 13:45~14:45 松本佳耶		Z U M B A 13:50~14:50 フトクリ		Jazz Funk 13:45~14:45 風間文	有料レッスン バレエ 13:35~14:15 峰本春菜 トクシューズをご持参ください		整理券 HIP HOP 13:30~14:30 nori		整理券 Z U M B A 13:50~14:50 フトクリ		整理券 JAZZ HIP HOP 13:10~14:00 nori
14:00	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	オリジナルステップ (初中級) 15:00~15:45 松本佳耶	関節と筋肉の歪み改善 リハビリ 15:00~16:00 湯浅まゆ	カーディオ&シェイプ 15:00~15:50 石川真規子		レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール レイブダンススクール 16:30~18:30		整理券 バレエ入門 14:45~15:45 森田理紗		整理券 R I T M O S 15:00~16:00 田口優喜		整理券 JAZZ HIP HOP 13:10~14:00 nori
15:00	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)	有料スクール 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	オリジナルダンス 19:00~20:00 絨大		レンタルスタジオ可能 (有料)			整理券 HIP HOP 19:00~20:00 Souya		整理券 オリジナルエアロ (初中級) 16:10~17:00 田口優喜		整理券 GGX 15:10~15:40 GGTレーナー
16:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	新極真空手 ~一般~ 19:30~21:00 入来勇斗	ヨガ 19:15~20:15 菊田敬祐		Dance Fit 20:10~20:55 中村準		レンタルスタジオ可能 (有料)			整理券 HIP HOP 19:00~20:00 Souya		整理券 オリジナルエアロ (初中級) 17:10~18:10 柴原瑛司		整理券 GGX 15:10~15:40 GGTレーナー
17:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	新極真空手 ~一般~ 19:30~21:00 入来勇斗	リズムトレーニング 20:30~21:00 nana		整理券 R I T M O S メガダンス 月替わり 21:10~22:10 中村準		レンタルスタジオ可能 (有料)			整理券 HIP HOP 19:00~20:00 Souya		整理券 オリジナルエアロ (初中級) 17:10~18:10 柴原瑛司		整理券 GGX 15:10~15:40 GGTレーナー
18:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	新極真空手 ~一般~ 19:30~21:00 入来勇斗	ZUMBA 21:05~21:35 nana		4.7.10.1月RITMOS 5.6.8.9.11.12.2.3月 メガダンス		レンタルスタジオ可能 (有料)			整理券 HIP HOP 19:00~20:00 Souya		整理券 オリジナルエアロ (初中級) 17:10~18:10 柴原瑛司		整理券 GGX 15:10~15:40 GGTレーナー
19:00	HIP HOP 19:00~20:00 Souya	新極真空手 ~一般~ 19:30~21:00 入来勇斗	GGX筋力トレーニング 21:45~22:05 河野				レンタルスタジオ可能 (有料)			整理券 HIP HOP 19:00~20:00 Souya		整理券 オリジナルエアロ (初中級) 17:10~18:10 柴原瑛司		整理券 GGX 15:10~15:40 GGTレーナー
20:00	Dance Fit 20:15~21:15 u-carry	新極真空手 ~一般~ 19:30~21:00 入来勇斗					レンタルスタジオ可能 (有料)			整理券 HIP HOP 19:00~20:00 Souya		整理券 オリジナルエアロ (初中級) 17:10~18:10 柴原瑛司		整理券 GGX 15:10~15:40 GGTレーナー
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 HIP HOP 19:00~20:00 Souya		整理券 オリジナルエアロ (初中級) 17:10~18:10 柴原瑛司		整理券 GGX 15:10~15:40 GGTレーナー
22:00							レンタルスタジオ可能 (有料)			整理券 HIP HOP 19:00~20:00 Souya		整理券 オリジナルエアロ (初中級) 17:10~18:10 柴原瑛司		整理券 GGX 15:10~15:40 GGTレーナー
	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。  
 ・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スタジオのご利用はできません

初心者の方又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)

◆定員  
 ①ダンススタジオ 30名  
 (ヨガ・マッシュルーム系23名、ステップ・コンディショニング系20名)  
 ②ダンススタジオ ヨガ20名、バレエ17名  
 ※台帳マークは当日2時間前から参加台帳が出来ます

20:00 CLOSE

溝の口神奈川店のInstagramをフォローして情報をゲットしよう!

GOLD'S GYM MIZONO KUCHI HANAGAWA