



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

溝の口神奈川 2025年11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)	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(初中级) 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	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)	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)	ジャズダンスビギナー 10:00～11:00 結大	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	期間限定 9-12月 K-POP 11:00～12:00 千葉紗可	ヴァンヤサヨガ 10:40～11:25 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)	ダンスエアロ 10:40～11:40 和加	ヨガ 10:30～11:30 Mai
11:00	ビ・ファイ& コンディショニング 10:50～11:35 臥雲由希子	ボルドブラ 11:30～12:15 井口峻輔	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)	整理券 H I P H O P初級 11:15～12:15 結大	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	19:30より参加台帳が出来ます RITMOS 12:15～13:15 HONA	マッシュルームワークアウト 11:35～12:20 BRAFT 眞治知章	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)	整理券 メグダンス 11:55～12:55 和加	整理券 メグダンス 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	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)	整理券 STEP1 12:30～13:30 兵藤芽久美	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 RITMOS 12:15～13:15 HONA	メグダンス 12:30～13:30 伊藤香奈	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)	整理券 JAZZ HIP HOP 13:10～14:00 nori	整理券 JAZZ HIP HOP 13:10～14:00 nori
13:00	RITMOS 12:55～13:45 山口明子	ヨガ 12:55～13:55 nemu	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)	整理券 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 HIP HOP 13:30～14:30 nori	ZUMBA 13:50～14:50 フトリ	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)	整理券 GGX 14:15～14:45 GGトレーナー	整理券 GGX 14:15～14:45 GGトレーナー
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	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)	整理券 カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 HIP HOP 13:30～14:30 nori	ZUMBA 13:50～14:50 フトリ	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)	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー
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 せるようにし、きしみの ないしなやかな動きや すい美姿勢を目指し 様々なアプローチをして いきます。	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)	整理券 オリジナルステップ (初中级) 15:00～15:45 松本佳那	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 HIP HOP 13:30～14:30 nori	RITMOS 15:00～16:00 田口優喜	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)	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー
16:00	レンタル スタジオ可能 (有料)	有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 17:30～19:00 入来勇斗	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)	整理券 オリジナルステップ (初中级) 15:00～15:45 松本佳那	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 HIP HOP 13:30～14:30 nori	RITMOS 15:00～16:00 田口優喜	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)	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー
17:00	レンタル スタジオ可能 (有料)	有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 17:30～19:00 入来勇斗	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)	整理券 オリジナルステップ (初中级) 15:00～15:45 松本佳那	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 HIP HOP 13:30～14:30 nori	RITMOS 15:00～16:00 田口優喜	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)	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー
18:00	レンタル スタジオ可能 (有料)	有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 17:30～19:00 入来勇斗	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)	整理券 オリジナルステップ (初中级) 15:00～15:45 松本佳那	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 HIP HOP 13:30～14:30 nori	RITMOS 15:00～16:00 田口優喜	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)	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー
19:00	整理券 HIPHOP 19:00～20:00 Souya	新極真空手 ～一般～ 19:30～21:00 入来勇斗	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)	整理券 オリジナルステップ (初中级) 15:00～15:45 松本佳那	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 HIP HOP 13:30～14:30 nori	RITMOS 15:00～16:00 田口優喜	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)	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー
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	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)	整理券 オリジナルステップ (初中级) 15:00～15:45 松本佳那	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 HIP HOP 13:30～14:30 nori	RITMOS 15:00～16:00 田口優喜	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)	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー
21:00	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	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)	整理券 オリジナルステップ (初中级) 15:00～15:45 松本佳那	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 HIP HOP 13:30～14:30 nori	RITMOS 15:00～16:00 田口優喜	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)	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー
22:00	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	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)	整理券 オリジナルステップ (初中级) 15:00～15:45 松本佳那	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 HIP HOP 13:30～14:30 nori	RITMOS 15:00～16:00 田口優喜	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)	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー	整理券 GGX 15:10～15:40 GGトレーナー
23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE	



満の口神奈川店のInstagramをフォローして情報を
ゲットしよう！

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

2

- ・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。



「明日の元気 来週の健康」
詳しくはこちら

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)

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