



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

溝の口神奈川 2025年12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)		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 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)	9:00		
10:00	ビファイ& ヨガ ヨギニング 10:50～11:35 臥雲由希子		整理券 RITMOS 10:15～11:15 中谷亜紀子		ヨガ 10:00～11:00 長谷川たかはる		ジャズダンスビギナー 10:00～11:00 結大				9:45～10:45 菊田敬祐		ダンスエアロ 10:40～11:40 和加	ヨガ 10:30～11:30 Mai	10:00		
11:00	整理券 Dance Fit 11:50～12:40 臥雲由希子		ボルドブラ 11:30～12:15 井口峻輔		オリジナルエアロ (初中级) 11:15～12:15 越智京子		HIP HOP初級 11:15～12:15 結大				期間限定 9-12月 K-POP 11:00～12:00 千葉紗可		マッシュルームワーク 11:35～12:20 BRAFT銀治知章	メグダンス 11:55～12:55 和加	11:00		
12:00	整理券 RITMOS 12:55～13:45 山口明子		オリジナルエアロ (中級) 12:30～13:30 井口峻輔		JAZZ DANCE 12:30～13:30 神聖優		STEP1 12:30～13:30 兵藤芽久美				19:30より参加台帳が出来ます RITMOS 12:15～13:15 HONA		メグダンス 12:30～13:30 伊藤香奈	有料スクール バレエスクール 12:35～13:35 古谷幸子	12:00		
13:00	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 (初中级) 13:45～14:45 松本佳那		ZUMBA 13:50～14:50 フツリ				Jazz Funk 13:45～14:45 風間文		HIP HOP 13:30～14:30 nori	ZUMBA 13:50～14:50 フツリ	GGX 14:15～14:45 GGトレーナー	13:00	
14:00	整理券 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。	オリジナルステップ (初中级) 15:00～15:45 松本佳那	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	有料レッスン バレエ 13:35～14:15 峰本春菜 トウシューズをご持参ください	整理券 RITMOS 15:00～16:00 田口優喜	ヨガ 15:05～15:55 宇津城久仁子	GGX 15:10～15:40 GGトレーナー	14:00							
15:00	整理券 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	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)	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)	レンタル スタジオ可能 (有料)			ヨガ 15:50～16:50 菊田敬祐	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)	15:00		
16:00	整理券 HIPHOP 19:00～20:00 Souya		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 結大		カーディオ&シェイプ 18:50～19:50 石川真規子				ヨガ 19:20～20:20 明日美		整理券 GGX筋力トレーニング 21:15～21:45 GGトレーナー	新極真空手 ～キッズ～ 18:15～19:45 入来勇斗	◆定員 3階スタジオ 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階スタジオ 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	16:00	
17:00	整理券 Dance Fit 20:15～21:15 u-carry		ヨガ 19:10～20:10 菊田敬祐		エレメントではメグダンス の内容を取り出して練習 や基礎を実施。20:35か らのご参加も可能です		Dance Fit 20:10～20:55 中村準				ヨガ 20:00～21:00 Mika		ファイティング「イクサライズ」 21:10～22:00 松本彩	新極真空手 ～一般～ 20:15～21:45 入来勇斗	20:00 CLOSE	17:00	
18:00	整理券 レンタル スタジオ可能 (有料)		20:20～20:35 エレメント (基礎) 20:35～21:20 メグダンス nana ※期間限定 12-3月		GGX筋力トレーニング 21:35～21:55 GGトレーナー		RITMOS メグダンス 月替わり 21:10～22:10 中村準				4.7.10.1月RITMOS 5.6.8.9.11.12.2.3月 メグダンス					20:00 CLOSE	18:00
19:00	整理券 レンタル スタジオ可能 (有料)		20:20～20:35 エレメント (基礎) 20:35～21:20 メグダンス nana ※期間限定 12-3月		GGX筋力トレーニング 21:35～21:55 GGトレーナー		RITMOS メグダンス 月替わり 21:10～22:10 中村準				4.7.10.1月RITMOS 5.6.8.9.11.12.2.3月 メグダンス						
20:00	整理券 レンタル スタジオ可能 (有料)	20:20～20:35 エレメント (基礎) 20:35～21:20 メグダンス nana ※期間限定 12-3月	GGX筋力トレーニング 21:35～21:55 GGトレーナー	RITMOS メグダンス 月替わり 21:10～22:10 中村準	4.7.10.1月RITMOS 5.6.8.9.11.12.2.3月 メグダンス												
21:00	整理券 レンタル スタジオ可能 (有料)	20:20～20:35 エレメント (基礎) 20:35～21:20 メグダンス nana ※期間限定 12-3月	GGX筋力トレーニング 21:35～21:55 GGトレーナー	RITMOS メグダンス 月替わり 21:10～22:10 中村準	4.7.10.1月RITMOS 5.6.8.9.11.12.2.3月 メグダンス												
22:00	整理券 レンタル スタジオ可能 (有料)	20:20～20:35 エレメント (基礎) 20:35～21:20 メグダンス nana ※期間限定 12-3月	GGX筋力トレーニング 21:35～21:55 GGトレーナー	RITMOS メグダンス 月替わり 21:10～22:10 中村準	4.7.10.1月RITMOS 5.6.8.9.11.12.2.3月 メグダンス												
23:30 CLOSE	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！

COLDSOY.MIZONOHUCHIKANAWA

- ・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)



GOLDSGYM.MIZONOGUCHIKANAGAWA

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