



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

溝の口神奈川 2026年2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週曜休館日※祝日に当たる場合は営業)		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)		朝ヨガ 8:45～9:45 淵上亜美					ヨガ 9:30～10:30 SHIORI	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)		9:00	
10:00		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	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 祐大	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	ヨガ (初級) 9:45～10:45 菊田敬祐	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	ヨガ 10:40～11:25 SHIORI	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)		10:00		
11:00	フィット& コンディショニング 10:50～11:35 臥雲由希子	整理券	RITMOS 10:15～11:15 中谷亜紀子	ポルトブラ 11:30～12:15 井口峻輔	オリジナルエアロ (中級) 12:30～13:30 井口峻輔	オリジナルエアロ (初級) 11:15～12:15 越智京子	STEP1 12:30～13:30 兵藤芽久美	JAZZ DANCE 12:30～13:30 神垂優	STEP1 12:30～13:30 峰本春菜	パレエ入門 12:30～13:30 伊藤香奈	RITMOS 12:15～13:15 HONA	マーシャルアート 11:35～12:20 BRAFT鍛治知章	ダンスアプロ 10:40～11:40 和加	ヨガ 10:30～11:30 Mai	11:00	
12:00	Dance Fit 11:50～12:40 臥雲由希子	整理券		ヨガ 12:55～13:55 nemu	柔軟ストレッチ 14:05～15:05 増森知子	柔軟ストレッチ (初級) 13:45～14:45 松本佳耶	ZUMBA 13:50～14:50 ブトウリ	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	HIP HOP 13:30～14:30 nori	メガダンス 12:30～13:30 伊藤香奈	マーシャルアート 11:55～12:55 和加	有料スクール バレエ 12:35～13:35 古谷幸子	有料スクール バレエ 12:35～13:35 古谷幸子	12:00	
13:00	RITMOS 12:55～13:45 山口明子	整理券		ヨガ 12:55～13:55 nemu	柔軟ストレッチ 14:05～15:05 増森知子	柔軟ストレッチ (初級) 13:45～14:45 松本佳耶	ZUMBA 13:50～14:50 ブトウリ	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	HIP HOP 13:30～14:30 nori	ZUMBA 13:50～14:50 ブトウリ	GGX 14:15～14:45 GGトレーナー	GGX 15:10～15:40 GGトレーナー	GGX 15:10～15:40 GGトレーナー	13:00	
14:00	オリジナルダンス 14:00～15:00 山口明子	整理券		柔軟ストレッチ 14:05～15:05 増森知子	柔軟ストレッチ 14:05～15:05 増森知子	柔軟ストレッチ (初級) 13:45～14:45 松本佳耶	カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	パレエ入門 14:45～15:45 堀池美桜	RITMOS 15:00～16:00 堀池美桜	パレエ 15:50～16:35 堀池美桜	オリジナルエアロ (初級) 16:10～17:00 田口優喜	ヨガ 15:50～16:50 宇津城久仁子	ヨガ 15:50～16:50 宇津城久仁子	14:00	
15:00				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なります。 しなやかで動きやすい 美姿勢を目指す 様々なアプローチをしていきます。											15:00	
16:00															16:00	
17:00															17:00	
18:00															18:00	
19:00	HIPHOP 19:00～20:00 Souya	整理券	有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 17:30～19:00 入来勇斗	ヨガ 19:10～20:10 菊田敬祐	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	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 祐大	カーディオ&シェイプ 18:50～19:50 石川真規子	リップダンススクール 16:30～18:30	パレエ入門 14:45～15:45 堀池美桜	パレエ 15:50～16:35 堀池美桜	オリジナルエアロ (初級) 16:10～17:00 田口優喜	ヨガ 15:50～16:50 宇津城久仁子	ヨガ 15:50～16:50 宇津城久仁子	◆定員 3階スタジオ 30名 (ヨガ・マーシャル系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、パレエ17名 ◆台帳マークは当日2時間前から参加台帳が 出ます	19:00
20:00	Dance Fit 20:15～21:15 u-carry	整理券	新極真空手 ～一般～ 19:30～21:00 入来勇斗		エレメントではメガダンスの 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	20:20～20:35 エレメント (基礎) 20:35～21:20 メガダンス papa	GGX筋力トレーニング 21:35～21:55 GGトレーナー	Dance Fit 20:10～20:55 中村準	明日美	リップダンススクール 16:30～18:30	パレエ入門 14:45～15:45 堀池美桜	キッズパレエ 17:00～18:15 古谷幸子	STEP1 17:00～18:00 中安佑介	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 20:15～21:45 入来勇斗	20:00 CLOSE	
21:00															20:00	
22:00															22:00	
	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。



「明日の元気、未来の健康！
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ありにのレッスン
を見つけてください。（初心者の方については強度、難度が高いで感じる場合があります）



GOLDSGYM.MIZONUCHIHANAGAWA

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