



| | 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) | | 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) | 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | 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&ギター 10:00～11:00 絃大 | | | | | | ダンスエアロ 10:40～11:40 和加 | ヨガ 10:30～11:30 Mai | 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | ビフォーアフター 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 | | オリジナルエアロ (初・中級) 11:15～12:15 越智京子 | | HIPHOP初級 11:15～12:15 絃大 | | | | | | 整理券 メガダンス 11:55～12:55 和加 | 有料スクール バレエスクール 12:35～13:35 古谷幸子 | 有料スクール バレエ 13:40～14:40 古谷幸子 | 11:00 | | | | | | |
| 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 | | JAZZ DANCE 12:30～13:30 神垂優 | | STEP1 12:30～13:30 兵藤芽久美 | | | | | | 整理券 メガダンス 12:30～13:30 伊藤香奈 | | | 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | 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) 13:45～14:45 松本佳耶 | 脱力と振らぎを関節に伝 えながら、骨格列や身体 の軸、関節の動きを整え ていくクラス。高年齢の方 からアスリートまで、関節や 筋肉の動きを引き出した い全ての方向へ。 | ZUMBA 13:50～14:50 ブツリ | 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 | Jazz Funk 13:45～14:45 風間文 | | HIP HOP 13:30～14:30 nori | | GGX 14:15～14:45 GGトレーナー | オリジナルエアロ (初・中級) 13:10～14:00 RYU 期間限定 | 13:00 | | | | | | | | | |
| 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 | | カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子 | | | | | | 整理券 メガダンス 12:50より参加台帳が出来ます 13:10より参加台帳が出来ます | 14:00 | | | | | | | | | | |
| 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。 | 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) | | バレエ入門 14:45～15:45 堀池美桜 | 整理券 RITMOS 15:00～16:00 田口優喜 | ヨガ 15:05～15:55 宇津城久仁子 | ビフォーアフター コンディショニング 16:10～16:50 宇津城久仁子 | 整理券 STEP1 17:00～18:00 中安佑介 | 15:00より参加台帳が出来ます 15:10より参加台帳が出来ます | レンタル スタジオ可能 (有料) | | 15:00 | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | 有料スクール レイバダンススクール 16:30～18:30 | 16:00 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | 有料スクール キッズバレエ 17:00～18:15 古谷幸子 | 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 整理券 新極真空手 ～キッズ～ 17:30～19:00 入来勇斗 | 整理券 新極真空手 ～キッズ～ 18:15～19:45 入来勇斗 | 整理券 新極真空手 ～キッズ～ 18:15～19:45 入来勇斗 | 整理券 新極真空手 ～キッズ～ 18:15～19:45 入来勇斗 | 整理券 新極真空手 ～キッズ～ 18:15～19:45 入来勇斗 | 整理券 新極真空手 ～キッズ～ 18:15～19:45 入来勇斗 | 整理券 新極真空手 ～キッズ～ 18:15～19:45 入来勇斗 | 整理券 新極真空手 ～キッズ～ 18:15～19:45 入来勇斗 | 整理券 新極真空手 ～キッズ～ 18:15～19:45 入来勇斗 | 18:00 |
| 19:00 | HIPHOP 19:00～20:00 Souya | ヨガ 19:10～20:10 菊田敬祐 | オリジナルダンス 19:00～20:00 絃大 | | カーディオ&シェイプ 18:50～19:50 石川真規子 | | 整理券 ヨガ 19:15～20:15 明日美 | | | | | | 19:00 | | | | | | | | | |
| 20:00 | Dance Fit 20:15～21:15 u-carry | 20:20～20:35 エレメント (基礎) 20:35～21:20 メガダンス nana | Dance Fit 20:10～20:55 中村準 | | ヨガ 20:00～21:00 Mika | | ボディーメンテナンス 20:25～20:55 明日美 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | レンタル スタジオ可能 (有料) | | ↑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 | | 整理券 RITMOS メガダンス 月替わり 21:10～22:10 中村準 | | ファイティング17サバイ 21:10～22:00 松本彩 | | | | | | GGX筋力トレーニング 21:10～21:40 GGトレーナー | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | 4.7.10.1月RITMOS 5.6.8.9.11.12.2.3月 メガダンス | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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！ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| GOLDSGYM.MIZONOKUCHIHANAGAWA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

・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。

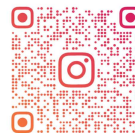


「明日の元氣 未来の健康」
詳しくはこちら

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.MIZONOHUCHIHANAGAWA



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！

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

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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|----------|-------------|---------------|
| ◆アクティブ系 効果:脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。継続することで、ストレス解消や生活習慣病の予防、心身ともに健康に繋がります。 | | | | | |
| オリジナルエアロ | ☆☆～ | ☆☆～☆☆☆☆ | 初中級者～上級者 | 45分、60分 | エアロビクス |
| 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、50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。 | | | | | |
| ステップ1 | ☆☆～ | ☆☆～ | 初中級者 | 45、50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) | | | | | |
| マーシャルワークアウト | ☆☆☆ | ☆☆～ | 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 | | | | | |
| ファイティングエクササイズ | ☆☆～ | ☆☆～ | 初心者～ | 50分～ | マーシャル |
| 武道における体作りの運動法をスポーツの分野にアレンジ、一般の方に体感していただけるように開発した、画期的なエクササイズ | | | | | |
| ◆フィットネスダンス系 効果:音楽に合わせて楽しく踊ることで、ストレス解消や気分転換、心身ともに活気に繋がります。脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。 | | | | | |
| ダンスエアロビクス | ☆☆～ | ☆☆～ | 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ビクスクラス。エアロビ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ビクスは苦手という方も一度参加してみてください！ | | | | | |
| ダンスステップ | ☆☆～ | ☆☆～ | 初中級者～ | 60分 | ダンスエアロ |
| ステップエクササイズの振付の中にダンステイストを取り入れたプログラムです。ステップの踏み方やダンスの身体の使い方を段階を踏んで行うため、初めての方でもご参加頂けます。 | | | | | |
| Dance Fit | ☆☆～ | ☆☆～ | 初級者～ | 30分、45分、60分 | プレリオ・セプレリオダンス |
| Dance Fitとは、ダンスエアロビ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。 | | | | | |
| RITMOS | ☆☆～ | ☆☆～ | 初級者～ | 30分、45分、60分 | プレリオダンス |
| 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 | プレリオ・セプレリオダンス |
| 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でもチャレンジしてみてください。 | | | | | |
| ZUMBA | ☆☆～ | ★～ | ALL | 45分、50、60分 | セプレリオダンス |
| 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。 | | | | | |
| ◆ダンス系 効果:音楽に合わせて踊ることでストレス発散、表現力やリズム感も磨かれ、心身ともに楽しくリフレッシュできます。ダンススキル向上、シェイプアップ効果も目指します。 | | | | | |
| JAZZ FUNK | — | — | 初級者～ | 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。 | | | | | |
| JAZZ DANCE | — | — | 初級者～ | 45分、60分 | ダンス |
| ストレッチで体をゆっくりとほぐした後、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。 | | | | | |
| JAZZ HIPHOP | — | — | 初級者～ | 50分～ | ダンス |
| ジャズヒップホップダンスとはその名の通りジャズダンスとヒップホップダンスを融合させたジャンルです。ジャズダンスがベースにありヒップホップダンスのエッセンスを取り入れているので、ジャズダンス特有のしなやかさや柔軟性と、ヒップホップダンスのグルーヴ感やダイナミックさを併せ持ったダンスです。 | | | | | |
| オリジナルダンス | — | — | 初級者～ | 50分～ | ダンス |
| 各インストラクターが個性を生かしたダンスプログラムをお楽しみ下さい。 | | | | | |
| ベリーダンス | — | — | 初級者～ | 60分～ | ダンス |
| ベリーダンスはアラブ地域を発祥とする踊り。このクラスでは、ベリーダンスの基礎のみを行います。ベリーダンスを充分に楽しん | | | | | |
| 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。 | | | | | |
| ◆ヨガ系 効果:心身を整え、ストレス軽減、柔軟性・筋力向上、集中力アップ、深いリラクゼーション効果をもたらします。内面の平和と健康的な体を手に入れ、毎日をもっと豊かにします。 | | | | | |
| 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。体がかたくても大丈夫！ 初めての方も安心してご参加ください。 | | | | | |
| 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。 | | | | | |
| ◆コンディショニング系 効果:疲労回復を早め、姿勢改善、ケガ予防、パフォーマンス向上に繋がり、毎日を快適に過ごすための土台を築きます。魅力的な身体作りを目指します。 | | | | | |
| 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。 | | | | | |
| ピラティス&コンディショニング | ★～ | — | ALL | 40分～ | |
| マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニング、柔軟性・筋力UPや機能改善を目指すクラスです。 | | | | | |
| ボディメンテナンス | ★～ | — | ALL | 30分～ | 調整・コンディショニング |
| 自分自身の今の状態を知ることがメンテナンスは始まります。自分の身体の凝りや、歪みを知り、正しく身体を使うために、筋肉や骨を意識し動かすことで、メンテナンスをじていきます。綺麗なメリハリのある身体と心を保つことは、自身の健康を保つことに繋がります。 | | | | | |
| 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、骨格列や身体の軸、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。 | | | | | |
| GQX | ★～ | ★～ | 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。 | | | | | |