



GOLD'S GYM YOKOSUKA KANAGAWA STUDIO & GYM SCHEDULE 2026/3月～

| (月) | (火) | (水) | (木) | (金) | (土) | (日) | |
|-----------|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---|--|---|-------|
| 7:00 OPEN | | | | | | | |
| STUDIO | STUDIO | STUDIO | STUDIO | STUDIO | STUDIO | STUDIO | |
| 10:00 | | | | | 毎月第2金曜日は休館日です。 | | 10:00 |
| 11:00 | 10:30-11:30 ヨガ60 阿部 多香子 | 10:30-11:30 ローインパクト60 鈴木 綾子 | 10:30-11:15 ビギナーウォーク45 鈴木 綾子 | 10:30-11:30 ヨガ60 尾崎 遥奈 | 10:30-11:30 ラテンエアロ60 角川 真美子 | 10:45-11:45 パワーヨガ60 中村 洋子 | 11:00 |
| 12:00 | 11:45-12:30 HIPHOPエアロ45 阿部 多香子 | 11:45-12:15 ボディメイク30 鈴木 綾子 | 11:30-12:30 コンビネーションジョグ60 鈴木 綾子 | 11:45-12:45 気功Taichi60 加藤 裕一郎 | 11:45-12:15 ビギナーステップ30 角川 真美子 | 12:00-12:45 HIPHOP JAZZ45 阿部 多香子 | 12:00 |
| 13:00 | 12:45-13:45 ローインパクト60 角川 真美子 | 12:30-13:00 ビギナーステップ30 大木 克彦 | 12:45-13:45 週替わりお勧め60 | 13:00-13:45 ZUMBA45 IZUMI | 12:30-13:30 カーディオキックボクシング'60 大木 克彦 | 13:00-13:45 カーディオステップ45 阿部 多香子 | 13:00 |
| 14:00 | 14:00-14:30 ボディメイク30 角川 真美子 | 13:15-14:15 ファットバーン60 大木 克彦 | 14:00-15:00 フラ60 野崎 夏子 | 14:00-15:00 シンプルジョグ60 IZUMI | 13:45-14:45 ピラティス60 久保田 由美 | 14:00-15:00 ヨガ60 阿部 多香子 | 14:00 |
| 15:00 | | 14:30-15:30 骨盤調整60 金子 まゆ美 | | | | 15:15-16:00 ビギナーウォーク45 木上 真理子 | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | 15:45-16:45 ピラティス60 久保田 由美 | 16:00 |
| 19:00 | 19:00-20:00 ヨガ60 阿部 多香子 | 19:00-20:00 シンプルエアロ60 鈴木 綾子 | 19:00-20:00 KICK OUT60 小田 純子 | 19:00-20:00 マッスルトーニング60 Norway Samson | 19:15-20:00 ゴールドシェイプ45 荒川 芳子 | | 19:00 |
| 20:00 | 20:10-21:10 バレエエクササイズ60 三好 絵梨子 | 20:10-20:55 ゴールドシェイプ45 荒川 芳子 | 20:10-20:40 ゴールドシェイプ30 小田 純子 | 20:10-21:10 リトモス60 NORI | | Barefoot class ←が付いているクラス は裸足で行います。 | 20:00 |
| 21:00 | | | | | | | 21:00 |
| | | | | | | www.goldsgym.jp ※祝祭日は特別スケジュールとなりますので、館内告知、ホームページでご確認下さい。 | |

