GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 厚木神奈川　2021年1月～

月（MON）

Aスタジオ
- 7:00 OPEN（第3月曜日は23：00～）
- ヨガ 9:15-10:15 渡邉　敬子
- 週替わり 10:30-11:30
- ラテンダンス75 11:45-13:00 向井　志保
- ＨＩＰＨＯＰ ＤＡＮＣＥ 初級 13:15-14:15 佐藤　綾
- ステップ コンディショニング 14:30-15:30 海野　孝行
- レンタル スタジオ可能（有料）
- サルサジャズ 18:00-19:00 ビリー・サントス
- バレエ 19:10-20:10 ビリー・サントス

Bスタジオ
- 筋コン 10:20-10:40 ＳＴＡＦＦ
- レンタル スタジオ可能（有料）

火（TUE）

Aスタジオ
- 24時間 OPEN
- レンタル スタジオ可能（有料）
- ラテンジャズ75 10:45-12:00 向井　志保
- 週替わり 12:15-13:15
- 週替わり 13:30-14:30
- ヨガ 14:40-15:40 春日　康友
- サーキット トレーニング 15:45-16:00 ＳＴＡＦＦ
- 有料スクール
- エイベックス ダンスマスター キッズ（小学生） 17:30-18:30
- ステップ コンディショニング 19:00-20:00 黒部　美砂子

Bスタジオ
- 肩甲骨エクササイズ 10:20-10:40 ＳＴＡＦＦ
- レンタル スタジオ可能（有料）

水（WED）

Aスタジオ
- 24時間 OPEN
- ヨガ 10:00-11:00 高橋　志帆
- バレエ基礎 11:15-11:45 杉木　友里
- バレエ初級 11:45-13:15 杉木　友里
- JAZZ HIPHOP コンディショニング 13:30-14:45 HAYAMI
- Fit Fun 15:00-16:00 小林　春野
- コンディショニング ＆ストレッチ 16:10-16:40 小林　春野
- モムチャン フィットネス 19:00-19:45 森村　康代

Bスタジオ
- レンタル スタジオ可能（有料
- RITMOS 11:15-12:15 RICA
- サーキット トレーニング 15:10-15:25 ＳＴＡＦＦ
- 筋コンディショニング 18:30-18:50 ＳＴＡＦＦ

木（THU）

Aスタジオ
- 24時間 OPEN
- リフレッシュ ボディ 10:10-11:10 Ｓａｋｉ
- ボディメンテナンス 75 11:20-12:35 広瀬　美智子
- body ART 13:30-14:15 近藤　義光
- エアロ コンディショニング 14:25-15:25 近藤　義光
- ヨガ 15:35-16:35 ka-na

Bスタジオ
- レンタル スタジオ可能（有料）
- ヒップメイキング 12:40-13:00 ＳＴＡＦＦ
- レンタル スタジオ可能（有料）

金（FRI）

Aスタジオ
- 24時間 OPEN
- レンタル スタジオ可能（有料）
- ステップ& ボディメイキング 10:45-11:45 久野　礼子
- コンディショニング ＆ストレッチ 12:00-13:00 吉山　喜代美
- ピラティス 13:15-14:15 鈴木　裕子
- ステップ コンディショニング ５０ 14:30-15:20 松嶋　玲子
- エアロ コンディショニング 50 15:30-16:20 松嶋玲子
- エアロ コンディショニング ＆ストレッチ75 19:00-20:15 近藤　義光

Bスタジオ
- ザ・ウォーミングアップ 10:20-10:45 ＳＴＡＦＦ
- レンタル スタジオ可能（有料）
- 有料レッスン
- 競技エアロビクス スクール （低強度） 19:00-20:10 吉山　喜代美

土（SAT）

Aスタジオ
- 24時間 OPEN
- ステップ コンディショニング 10:15-11:15 黒部　美砂子
- 週替わり 11:30-12:30
- 週替わり 12:45-13:45
- コンテンポラリー ダンス ＆リラックス ストレッチ 14:00-15:15 Ｋａｎ－ｉｃｈ
- バレエ基礎 15:30-16:30 Ｋａｎ－ｉｃｈ
- 有料スクール
- エイベックス ダンスマスター キッズ（小学生） 17:30-18:30
- 有料スクール
- エイベックス ダンスマスター ティーン スターター （中学生・高校生） 18:45-20:15

Bスタジオ
- ストレッチポール 14:10-14:30 ＳＴＡＦＦ
- 有料スクール
- 鈴木道場 17:30-19:30

日（SUN）

Aスタジオ
- 24時間 OPEN
- バレエバー ＆センター 10:30-12:00 中田　優衣
- バレエトゥシューズ 12:10-12:40 中田　優衣
- ボディフレックス 12:55-13:40 ＦＵＪＩ
- プロコリオ 13:50-14:35 ＦＵＪＩ
- ＨＩＰＨＯＰ ＤＡＮＣＥ 15:15-16:15 志村　華文
- バー・アスティエ 16:30-17:30 江副　亮子
- 有料スクール
- エイベックス ダンスマスター ティーン ベーシック （中学生・高校生）18:30-20:00
- 21：00 CLOSE

Bスタジオ
- レンタル スタジオ可能（有料）
- ヒップアップ 13:10-13:30 ＳＴＡＦＦ
- ジムエリア

緊急事態宣言に伴い19時20分以降開始のレッスンは
休講となります。何卒ご了承下さい。
期間：1月12日（火）より

初心者でも安心して ご参加いただけます。

ゴールドジム厚木神奈川
０４６－２９４－３３３１

FIA（一般社団法人　日本フィットネス産業協会）からのガイドラインを踏まえ、
飛沫感染リスクへの対策徹底のため、しばらくの間、以下の対応をさせていただきます。
皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力宜しくお願い致します。
・人数制限はプログラムの特性を考慮し、呼吸が荒くならないプログラムは青枠、呼吸が荒くなるプログラムを赤枠とし、それぞれ異なる定員数を設定させていただきます。
・レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願い致します。
・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。

goldsgym.jp

ンタルもございます。

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