GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 厚木神奈川 2021年6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
- オリジナルステップ50 10:30-11:20 黒部 美砂子
- ラテンダンス75 11:45-13:00 向井 志保
- HIPHOP DANCE初級50 13:15-14:05 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）
- バレエ75 19:30-20:45 ビリー・サントス

Bスタジオ
- おひざリセット 13:30-13:50 STAFF
- ジムエリア
- レンタルスタジオ可能（有料）
- サーキットトレーニング 21:00-21:20 STAFF

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
- RITMOS 12:15-13:15 RICA
- （1・3・5週）ZUMBA（2・4週）美ユーティBody Wave® 13:30-14:30 RICA
- ヨガ50 14:40-15:30 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 avex dance master
- ステップコンディショニング 19:00-20:00 黒部 美砂子
- エアロコンディショニング 20:15-21:15 黒部 美砂子

Bスタジオ
- 肩こりリセット 12:30-12:50 STAFF
- ジムエリア
- ストレッチポール 21:30-21:45 STAFF

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 13:30-14:30 HAYAMI
- Fit Fun50 15:00-15:50 小林 春野
- コンディショニング&ストレッチ 16:00-16:30 小林 春野
- モムチャンフィットネス 19:15-20:00 森村 康代
- ラテンダンス 20:15-21:15 向井 志保

Bスタジオ
- レンタルスタジオ可能（有料
- からだリセット 14:40-14:55 STAFF
- ジムエリア
- 肩こりリセット 18:30-18:50 STAFF
- ジムエリア
- 有料スクール 鈴木道場 19:30-21:30

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50 15:40-16:30 ka-na
- エアロコンディショニング 19:30-20:20 山口 優子
- ステップコンディショニング 20:30-21:30 山口 優子
- コンディショニング 21:40-22:00 STAFF

Bスタジオ
- レンタルスタジオ可能（有料）
- おひざリセット 12:40-13:00 STAFF
- ジムエリア
- 整理券クラス WEB22名 店頭6名
- 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）
- ボディメイキング45 11:00-11:45 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
- 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 19:15-20:15 近藤 義光
- オリジナルエアロ45 20:30-21:15 近藤 義光
- レンタルスタジオ可能（有料）

Bスタジオ
- レンタルスタジオ可能（有料）
- からだリセット 14:10-14:25 STAFF
- ジムエリア
- 有料レッスン 競技エアロビクススクール（低強度）20:15-21:35 吉山 喜代美
- レンタルスタジオ可能（有料）

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
- エアロコンディショニング 11:30-12:30 柴田 江里子
- ヨガ 12:45-13:45 柴田 江里子
- 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 avex dance master
- 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）19:00-20:30 avex dance master
- レンタルスタジオ可能（有料）

Bスタジオ
- レンタルスタジオ可能（有料）
- からだリセット 14:10-14:30 STAFF
- ジムエリア
- 有料スクール
- 鈴木道場 17:30-21:00
- レンタルスタジオ可能（有料）

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50 13:10-14:00 FUJI
- プロコリオ50 14:10-15:00 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 avex dance master
- 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 13:40-14:00 STAFF
- ジムエリア
- レンタルスタジオ可能（有料）

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