GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 湘南神奈川 2019年8月～

	月（MON）		火（TUE）		水（WED）		木（THU）		金（FRI）		土（SAT）		日（SUN）		
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
7:00	7:00 OPEN（第3月曜日は休館日）		7：00 OPEN		7：00 OPEN		7：00 OPEN		7：00 OPEN		7：00 OPEN		9：00 OPEN		7:00
8:00		フリーウェイトトレーニング（GYM）7：40-7:55	やさしいエアロ 8:00-9:00 清水 亜佐子	フリーウェイトトレーニング（GYM）7：40-7:55	メディカル氣功太極拳 8：15−9：15 ホリスティック・ケア・スタジオ青山	フリーウェイトトレーニング（GYM）7：40-7:55	ベルビックストレッチ 8：15−9：15 SATO	フリーウェイトトレーニング（GYM）7：40-7:55	ヨガ 7：30−8：30 米澤 八重子	フリーウェイトトレーニング（GYM）7：40-7:55					8:00
9:00	ヨガ＆ストレッチ 9:15-10:15 米澤 八重子		（第1・3週）リンパコンディショニング（2・4・5週）ヨガ 9：10−10：10 周田 洋子		楽しいフラダンスⅡ 9：30−10:15 KOKO Hula Studio	格闘技スタジオにて実施 ピラティス＆リフトアップ 9:15-10:15 鈴木 裕子	タヒチアンダンス 9:30-10:30 Tsubaki		ピラティス 9：40-10：40 matsuジュン		筋膜リリース＆ストレッチ 10：05-11：05 佐藤 久美		バレエ＆ポワント 9:30-11:00 杉木 友里		9:00
10:00			楽しいフラダンスⅠ 10：30−11:15 KOKO Hula Studio		美姿勢コンディショニング 10:30−11:30 佐藤 久美		ボディメンテナンス＆ストレッチ 10：45-11：45 佐藤 久美		骨盤エクササイズ 10：50-11：50 matsuジュン	お腹すっきり 11：00-11：15 STAFF ストレッチボール 11：20-11：35 STAFF	リフレッシュローインパクト 11：20-12：20 佐藤 久美		ヨガ 11：15−12：15 黒澤 和美		10:00
11:00	ZUMBA 10:30-11:30 木上 真理子		ダンスコリオグラフィー 11:45-12:45 MARI		骨盤エクササイズ 11：45−12：45 naho	お腹すっきり 11：45-12：00 STAFF	バレエバー＆センター 12:00-13:45 杉木 友里		ヨガ 12：00−13：00 駒田 彩		ショートバレトン 12：35−13：05 鈴木 咲恵子		ベリーダンス 12：45-13：45 鈴木 裕子		11:00
12:00	シェイプコンディショニング 11：45-12:15 木上真理子	シェイプエクササイズ＆ストレッチ 12：30-13:00 STAFF		格闘技スタジオにて実施		骨盤職人 13：00−13：15 STAFF		ストレッチ 13：30-13：45 STAFF	ビューティーマッスルトレーニング 13：10−14：10 久野 礼子		ビギナーエアロ 13：10−13：40 鈴木 咲恵子	格闘技スタジオにて実施 ストレッチ 13：50−14：20 STAFF	オリジナルステップ（中級） 14:00-15:00 松嶋 玲子	整理券割合 WEB23名 店頭6名	12:00
13:00	レギュラーステップ 12:30-13:30 山口 優子		ビラティス 13：00-14：00 貝塚 あずさ	ストレッチポール 12：55-13：10 STAFF シェイプエクササイズ 13：20-13：35 STAFF	エアロサーキット 13:00−14：00 中野渡 快人		バレトン＆ストレッチ 14：00−15：00 鈴木 咲恵子		ZUMBA 14：20-15：20 SATO		オリジナルエアロ（中級） 13：50−14：50 鈴木 咲恵子	格闘技スタジオにて実施 空手入門 格闘技スタジオ 14：30−15：30 上原 淳			13:00
14:00	エンジョイローインパクト 13：45-14：45 佐藤 久美		ビギナーウォーク＆筋コン 14:15-15:15 貝塚 あずさ	格闘技スタジオにて実施	ヨガ 14:15−15:15 渡邉 敬子	格闘技スタジオにて実施 ボディフレックス 14:15-15:15 FUJI	ファットバーン 15：10−16：10 鈴木 咲恵子	ストレッチ 16：20−16：50 STAFF		格闘技スタジオにて実施	身体がほぐれるボクシング 15：05−16：05 大津 綾	ボクシングミットエクササイズ 16：00−16：30 上原 淳	オリジナルエアロ（中級） 15:10-16:10 松嶋 玲子	格闘技スタジオにて実施 ストレッチポール 16：20-16：40 STAFF	14:00
15:00	オリジナルエアロ（中級）５０ 15:00-15:50 春日 康友		マサラバングラーワークアウト 15:30-16:15 野村 千夏	格闘技スタジオにて実施 有料スクール キッズアスリート（年少～年長）定員10名 15：30-16：30	プロコリオ 15：30−16：20 FUJI				有料スクール エイベックスダンスマスター 17：00-18：00 スターター		初めてステップ 16：15-16：45 藤本 美保				15:00
16:00			有料スクール キッズアスリート（小学1年～3年生）定員10名 16：40-17：40		有料スクール ジュニアチアダンススクール 16：40-17：40 ブルー4歳～小学校低学年（4歳～3年生）	有料スクール エイベックスダンスマスター 16：40-17：40 ベーシック	有料スクール エイベックスダンスマスター 17：45-18：45 ノービス		エアロ＆筋コン 18：30−19：30 貝塚 あずさ	格闘技スタジオにて実施 整体トレーニング 16：30-17：15 林 久司	ラーニングステップ45（初級） 16：50-17：35 藤本 美保		バレエバー＆センター 16：30-18：00 杉木 友里		16:00
17:00			有料スクール キッズアスリート（小学4年～6年生）定員10名 17：50-18：50		有料スクール ジュニアチアダンススクール 17：45-18：45 レッド 小学校高学年以上（4年生以上）		ローインパクトダンスミックス 19：00-20：00 佐藤 久美		トレーニング教室 22：00−22：30 林 久司	整体トレーニング 19：00-20：10 林 久司	ZUMBA45 17：45-18：30 藤本 美保	お腹すっきり 18：30−18：45 STAFF	有料バレエ 18:10-19:10 杉木 友里 詳細別紙にて		17:00
18:00			コンディショニング＆ストレッチ 19:30-20:15 小林 春野		エンジョイローインパクト 50 19:15-20:05 松嶋 玲子	格闘技スタジオにて実施 ストレッチ 20：15-20：30 STAFF	ZUMBA 20：10-21：10 黒部 美砂子	お腹すっきり 20：10-20：25 STAFF	オリジナルエアロ（中級） 19：40-20：40 黒部 美砂子		ヤさしいブレイキン（ブレイクダンス） 18：45-19：45 MAME		20:00 CLOSE		18:00
19:00	ＲＩＴＭＯＳ 19:00-20:00 福山 弘剛		Fit Fun（ロー・ハイ・ダンスMIX） 20:30−21：30 小林 春野	ストレッチポール 20：20-20：35 STAFF ボクシングミットエクササイズ 21：00−21：30 上原 淳	レギュラーステップ 50 20：15-21：05 松嶋 玲子	格闘技スタジオにて実施 ストレッチ 21：15-21：30 STAFF	オリジナルステップ 21：20-22：20 黒部 美砂子		オリジナルステップ（中級） 20：50-21：50 黒部 美砂子	ボクシングミットエクササイズ 21：00−21：30 上原 淳	HIP HOP DANCE 20：00-21：00 野上 悠介		初心者でも安心してご参加いただけます。 ゴールドジム湘南神奈川 0466−30−5353		19:00
20:00	JAZZ HIPHOP 20:15-21:45 KOYUKI	お腹すっきり 20:20-20:35 STAFF													20:00
21:00															21:00
22:00									トレーニング教室 22：00−22：30 林 久司						22:00
23:00															23:00
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:00 CLOSE				

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jp

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

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