



GOLD'S GYM YOKOSUKA KANAGAWA STUDIO & GYM SCHEDULE 2021/11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 ラテンエアロ60 鈴木 綾子	10:30-11:15 ビギナーウォーク45 鈴木 綾子	10:15-11:15 ヨガ60 田口 妃佐子	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 ステップコンディショニング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	11:30-12:30 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	11:00-12:00 太極拳60 センビョウ	12:00
13:00	12:45-13:45 ローインパクト60 綱川 明子	12:30-13:00 ビギナーステップ30 大木 克彦	12:45-13:45 リトモス60 WAKABA	12:45-13:30 ラテンエアロ45 高 いづみ	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	12:15-13:00 サーキット45 Norway Samson	13:00
14:00	14:00-14:30 コアコンディショニング30 綱川 明子	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	13:45-14:45 シンプルジョグ60 高 いづみ	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	13:15-14:15 カーディオキックボクシング60 Norway Samson	14:00
15:00		14:30-15:30 骨盤調整60 金子 まゆ美					14:30-15:30 リトモス60 RIE	15:00
16:00						15:15-16:00 ビギナーウォーク45 木上 真理子	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	19:15-19:45 ボディコンディショニング30 ジムスタッフ	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 白田 豊			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 ビギナーサーキット45 荒川 芳子	20:00-21:00 アクティブヨガ60 CHIEKO	20:10-21:10 リトモス60 NORI			20:00 CLOSED	20:00
21:00						Barefoot class ←が付いているクラス は裸足で行います。	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。	21:00