



# 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						10:00
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	毎月第2金曜日は 休館日です。	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						11:00
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						12:00
12:45-13:45 ローインパクト60 綱川 明子	12:30-13:00 ビキナーステップ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 サークル45 Norway Samson
13:00						13:00
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						14:00
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						15:00
16:00						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	20:00 CLOSED
20:00						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 ビギナーサークル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	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						21:00