

# GOLD'S GYM®

YOKOHAMA KAMIHOSHIKAWA



## 2024.4~STUDIO SCHEDULE

スタジオスケジュール

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	10:00 OPEN				第2金曜日は休館日		22:00 CLOSE
10:30	10:30~10:50 コンディショニング (STAFF)	偶数: シンプルステップ 奇数: シンプルエアロ	10:30~10:50 コンディショニング (STAFF)		10:30~10:50 コンディショニング (STAFF)		
11:00	11:00~11:50 マンスリーシンプル (梨本み)	11:00~11:50 ボディフレックス (FUJI)	11:00~11:50 リズムピラティス (三枝)	11:00~11:50 ラテンエアロ (甲斐)	11:00~11:50 シェイプエアロ (Han)	11:00~11:50 シェイプステップ (大庭)	11:00~11:50 ボディ メンテナンス (高橋)
12:00	12:05~13:05 ベーシックヨガ (松沢)	12:05~12:55 CFK (Cardio Fitness Kickboxing) (KEIKO)	12:05~13:05 パレトン (西野)	12:05~13:05 SALSATION (Kimie)	12:05~13:05 ピラティス (山本)	12:05~13:05 シェイプエアロ (山口)	12:05~13:05 カーディオ ボクシング (梨本あ)
13:00	13:20~14:10 ZUMBA (鏡)	13:10~14:00 フラススタイル エクササイズ (NAoMY)	13:20~14:20 コンビネーション エアロ (笠井)	13:20~14:10 ツールピラティス (石河)	13:20~14:20 フローヨガ (Makiko)	13:20~14:10 パレエストレッチ (三好)	13:20~14:10 シンプルエアロ (山川)
14:00	14:25~15:15 シェイプエアロ (笠井)	14:15~15:15 骨盤 エクササイズ (堀江)	14:35~15:25 フローヨガ (赤杖)	14:25~15:15 シェイプエアロ (飯尾)	14:35~15:25 ボディメイク (梨本み)	14:25~15:25 ボディ メンテナンス (山川)	14:25~15:25 シェイプエアロ (飯尾)
15:00							
16:00						15:40~16:40 コンビネーション エアロ (林)	15:40~16:40 JAZZ DANCE (小澤)
17:00							16:55~17:55 パレエ入門 (三好)
18:00							
19:00	18:30~19:30 バランスボール エクササイズ (山川)	18:30~19:30 ZUMBA (柏木)	18:30~19:30 シェイプエアロ (林)	18:30~19:20 フローヨガ (Miya)	18:30~19:20 シンプルエアロ (高橋)		
20:00	19:45~20:35 シェイプステップ (飯尾)	19:45~20:35 ピラティス (アリーナ)	19:45~20:45 STRONG NATION (古川)	19:35~20:35 HOUSE&SOUL、 LOCK (TAKU)	19:35~20:35 STRONG NATION (アリーナ)		
21:00	20:50~21:50 SALSATION (Gabo)	20:50~21:40 シェイプステップ (YASUKO)	21:00~21:50 コンディショニング ヨガ (KAITO)	20:50~21:50 CFK <Cardio Fitness Kickboxing> (パッティ)	20:50~21:50 グループパワー (Non)		
22:00		21:50~22:20 グループコア (EIRI)	22:00~22:45 グループパワー (EIRI)				

毎月200本以上の  
スタジオプログラム!

携帯・スマホからも  
簡単アクセス!



### 【スタジオプログラム参加のルール】

祝日は、特別スケジュールとなります。 ※2週間前より、館内掲示にてお知らせします。

POINT

- ★場所取りはご遠慮ください。
- ★安全管理の為、レッスン開始時刻を過ぎてからの途中入場はご遠慮ください。
- ★体調が悪い時には、レッスンへの参加をお控えください。
- ★レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。
- ★スタジオ内では携帯電話の使用・撮影はご遠慮ください。
- ★運動効果を上げるためにも、スタジオにお水とタオルを持ってご参加ください。