

GOLD'S GYM®

YOKOHAMA KAMIHOSHIKAWA



2023.1~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	10:00 OPEN	偶数: シンプルエアロ 奇数: シンプルステップ 月ごとに内容が変わります。			第2金曜日は休館日		20:00 CLOSE
11:00	11:00~11:50 マンスリー シンプル (林)	11:00~11:50 CFK (Cardio Fitness Kickboxing) (KEIKO)	11:00~11:50 リズムピラティス (三枝)	11:00~11:50 フローヨガ (Miya)	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)	11:00~11:30 グループコア (EIRI)
12:00	12:05~13:05 ベーシックヨガ (松沢)	12:05~12:55 シェイプステップ (飯尾)	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)	11:45~12:45 カーディオ ボクシング (梨本)
13:00	13:20~14:10 ZUMBA (鏡)	13:10~14:00 身体 コンディショニング (NAoMY)	13:20~14:20 コンビネーション エアロ (笠井)	13:20~14:20 フラダンス (misuzu)	13:20~14:20 フローヨガ (Makiko)	13:20~14:10 パレエストレッチ (三好)	13:00~13:50 シンプルエアロ (山川)
14:00	14:25~15:25 CFK (Cardio Fitness Kickboxing) (沙弥子)	14:15~15:15 太極拳 (堀江)	14:35~15:25 ラテンエアロ (甲斐)	14:35~15:25 シェイプエアロ (飯尾)	14:35~15:25 ディスクワールド (赤杖)	14:25~15:25 ボディ メンテナンス (山川)	14:05~15:05 JAZZ DANCE (小澤)
15:00							15:20~16:20 SALSATION (Aki)
16:00						15:40~16:25 ゴールドシェイプ (STAFF)	
17:00						16:40~17:40 コンビネーション エアロ (林)	16:35~17:35 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 CFK (Cardio Fitness Kickboxing) (KEIKO)	18:30~19:30 SALSATION (木上)	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)	19:45~20:35 HOUSE&SOUL, LOCK (TAKU)	19:35~20:35 ZUMBA (アリーナ)		
21:00	20:50~21:40 シェイプエアロ (林)	20:50~21:40 シェイプステップ (YASUKO)	21:00~21:50 ベーシックヨガ (KAITO)	20:50~21:50 CFK (Cardio Fitness Kickboxing) (パッチェ)	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。



- ★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。