




ATSUGI KANAGAWA

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE

2012年2月~



	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)			
	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio		
	7:00 OPEN (第3月曜日は17:00~)		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN					
7:00	レンタルスタジオ可能 (有料)		レンタルスタジオ可能 (有料)		レンタルスタジオ可能 (有料)		レンタルスタジオ可能 (有料)		レンタルスタジオ可能 (有料)		 <p>GOLD'S GYM 公式WEBサイト http://www.goldsgym.jp NTT docomo i モード対応サイト http://www.goldsgym.jp./I/</p>					
7:30																
8:00																
8:30																
9:00																
9:30																
10:00																
10:30					10:00-11:00 パル瑜伽 米田 由紀子											
11:00	10:45-11:45 ラテンエアロ SATO						10:30-11:30 身体改善 エクササイズ 広瀬 美智子		10:45-11:45 ステップ& ボディメイキング 久野 礼子				整理券クラス 10:15-11:15 オリジナルステップ 田中 大海			
11:30					11:15-11:45 バレエ基礎 上原 絵美										10:30-12:00 バレエパー &センター 蛇抜 佐季子	
12:00			11:30-12:45 ラテンジャズ75 向井 志保				11:45-12:45 ダンスエアロ & コンディショニング 金井直美				11:30-12:30 インターナル セラピー 萩原 聖人					
12:30	12:00-13:00 ピラティス SATO								12:00-13:00 レギュラーエアロ &筋コン 吉山 喜代美				12:15-13:00 バレエ トゥシューズ スクール 蛇抜 佐季子			
13:00													12:45-13:45 有料スクール	13:00-13:20 ストレッチボール STAFF		
13:30	13:15-14:15 HIPHOP DANCE 佐藤 綾		13:00-14:00 ピラティス 阿部 宏美						13:15-14:15 RITMOS Yuu				13:00-13:45 腹筋シェイプ STAFF			
14:00					13:30-14:45 JAZZ DANCE 75 TOMOKO											
14:30																
15:00			14:10-15:10 レギュラーステップ 阿部 宏美													
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00			17:30-18:30 エイバックス ダンスマスター キッズ (小学生)													
18:30																
19:00																
19:30																
20:00	19:30-20:20 オリジナルエアロ 50 山口 優子		19:30-20:30 (偶数月) HIPHOP (奇数月) HOUSE スグル													
20:30																
21:00	20:30-21:30 オリジナルステップ 山口 優子															
21:30			20:45-21:45 エアロサーキット 吉山 一利													
22:00																
22:30			21:35-22:25 スーパ ストレッチ 吉山 一利													
23:00																
23:30																
0:00	24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN					

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

レンタルスタジオ(メンバー・ビジター利用可)についての詳細はフロントでお尋ね下さい。なお、深夜のレンタルもございます。

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。

初心者でも安心して
ご参加いただけます。

20分前が閉館まで
まてどなたでもご参
加いただけます。

スケジュールについてご不明な
点などございましたら、お気軽に
お問い合わせ下さい。

ゴールドジム厚木神奈川
046-294-3331
第3月曜日は17:00~の
OPENとなります。

