



GOLD'S GYM YOKOSUKA KANAGAWA STUDIO & GYM SCHEDULE

2012/2月

	(月)		(火)		(水)		(木)		(金)		(土)		(日)	
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN		10:00 OPEN	
	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM
7:00	毎月第二月曜日は17:00													
8:00	～営業となっております！													
9:00	グループ トレーニング (有料・予約制) 7:00～9:45		グループ トレーニング (有料・予約制) 7:00～10:00		グループ トレーニング (有料・予約制) 7:00～9:45		グループ トレーニング (有料・予約制) 7:00～9:45		グループ トレーニング (有料・予約制) 7:00～10:00		グループ トレーニング (有料・予約制) 9:00～10:00		www.goldsgym.jp	
9:30													※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。(ジムプログラムは日曜と同じ)	
10:00		ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 10:00～11:00		ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 10:00～11:00	10:15-11:00 ビキナーウォーク45 鈴木 綾子	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 10:00～11:00	10:15-11:15 ローインパクト60 KAYO	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 10:00～11:00	10:30-11:30 ラテンエアロ60 角川 真美子	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 10:00～11:00	10:30-11:30 パワーヨガ60 中村 洋子	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 10:00～11:00		
10:30	10:30-11:30 カーディオステップ60 阿部 多香子		10:30-11:30 気功Taichi60 長谷川											
11:00		ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 11:00～12:00		ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 11:00～12:00	11:15-12:15 コンビネーションヨガ60 鈴木 綾子	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 11:00～12:00	11:30-12:15 骨盤調整45 KAYO	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 11:00～12:00	11:45-12:45 カーディオ キックボクシング60 片野 恵子	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 11:00～12:00	11:45-12:45 ビキナーウォーク60 川手 麗子		11:00-12:00 太極拳60 センビョウ	
11:30			11:45-13:00 ズンバ75 古川 真理											
12:00	11:50-12:35 ローインパクト45 栗林 正徳	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 12:00～13:00		ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 12:00～13:00	12:30-13:30 リトモス60 WAKABA	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 12:00～13:00	12:30-13:30 ヨガ60 田口 妃佐子	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 12:00～13:00	13:00-13:30 ビキナーステップ30 片野 恵子	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 12:00～13:00	13:00-13:45 カーディオステップ45 阿部 多香子		12:15-13:15 ビキナーステップ60 Norway Samson	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 12:00～13:00
12:30														
13:00	12:50-13:50 骨盤調整60 栗林 正徳													ベーシックトレーニング
13:30			13:30-14:30 スリムアップ60 中井 正子		13:50-14:50 nani Aloha60 小野藤 さやか		13:45-14:30 ラテンエアロ45 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 CHIEKO		13:30-14:30 カーディオ キックボクシング60 Norway Samson	ベーシックトレーニング
14:00		ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 14:00～15:00		ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 14:00～15:00										ベーシックトレーニング
14:30	14:15-15:00 サルササイズ45 田尻 道広		14:45-15:45 ビューティー ベルヴィス60 中井 正子				14:45-15:30 シンブルジョグ45 高 いづみ						14:45-15:45 リトモス60 RIE	ベーシックトレーニング
15:00														
15:30	15:15-16:15 サルサスクール (有料) 田尻 道広	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 16:00～17:00		ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 16:00～17:00										
16:00														
16:30														
17:00	グループ トレーニング (有料・予約制) 16:15～18:00	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 17:00～18:00	グループ トレーニング (有料・予約制) 16:30～18:00	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 17:00～18:00	グループ トレーニング (有料・予約制) 17:00～18:00	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 17:00～18:00	グループ トレーニング (有料・予約制) 16:15～18:00	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 17:00～18:00	グループ トレーニング (有料・予約制) 17:45～18:30	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 17:00～18:00	グループ トレーニング (有料・予約制) 17:00～18:00	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 17:00～18:00	グループ トレーニング (有料・予約制) 17:30～19:30	ベーシックトレーニング
17:30														
18:00		ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 18:00～19:00		ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 18:00～19:00	18:30-19:30 ボディシェイプ60 川手 麗子	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 18:00～19:00	18:50-19:35 シンブルジョグ45 鈴木 理恵	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 18:00～19:00	19:00-20:00 ヨガ60 ICHI	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 18:00～19:00				
18:30			18:45-19:30 カーディオ キックボクシング45 Norway Samson											
19:00	19:00-20:00 カーディオステップ60 木上 真理子													
19:30														
20:00		ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 20:00～21:00	19:45-20:15 Body Tone30 Norway Samson	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 20:00～21:00	19:40-20:40 コンビネーションヨガ60 江本 いそ子	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 20:00～21:00	19:50-20:50 リトモス60 NORI	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 20:00～21:00	20:20-21:20 メガダンス60 NORI	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 20:00～21:00	グループ トレーニング (有料・予約制) 18:00～22:30	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 20:00～21:00		
20:30	20:10-21:10 パワーヨガ60 CHIEKO													
21:00		ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 21:00～22:00	20:30-21:30 ヨガ60 田口 妃佐子	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 21:00～22:00	20:50-21:50 ズンバ60 古川 真理	ベーシックトレーニング or オリジナルメニュー 21:00～22:00								
21:30														
22:00														
22:30														
	25:00 CLOSED		25:00 CLOSED		25:00 CLOSED		25:00 CLOSED		25:00 CLOSED		23:00 CLOSED			

【サルサ有料スクール案内】
* 料金(1回) *
メンバー ¥1,050
ビジター ¥2,100

* お得な3ヶ月有効チケット *
メンバー ¥5,250(6回)
ビジター ¥10,500(6回)

参加希望の方は、フロントで受付を済ませてからご参加下さい