



# GOLD'S GYM SHONAN KANAGAWA STUDIO SCHEDULE 2012年2月～



月	火		水		木		金		土		日	
	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
7:00							第3金曜日は休館日					
7:30												
8:00												
8:30												
9:00												
9:30	ヨガ&ストレッチ 9:15-10:15 米澤 八重子	スタンプラリー 対象クラス	第1週 リンパの流れをスムーズに (2・3・4・5週)ヨガ 9:10-10:10 TARO	スタンプラリー 対象クラス	格闘技スタジオにて実施 楽しいフラダンスⅡ 9:30-10:15 KOKO Hula Studio	スタンプラリー 対象クラス	タヒチアンダンス 9:30-10:30 Tsubaki	スタンプラリー 対象クラス	ピラティス 9:40-10:40 matsuジュン	スタンプラリー 対象クラス	ダンスエアロ 10:00-11:00 林 真理子	スタンプラリー 対象クラス
10:00	ZUMBA 10:30-11:30 木上 真理子	スタンプラリー 対象クラス	楽しいフラダンスⅠ 10:30-11:15 KOKO Hula Studio	スタンプラリー 対象クラス	ヨガ &ボディメンテナンス 10:30-11:30 安井 理紗	スタンプラリー 対象クラス	コアコンディショニング &ストレッチ 10:45-11:45 佐藤 久美	スタンプラリー 対象クラス	GGXステップ(初心者) 10:00-10:30 大桃 智聖	スタンプラリー 対象クラス	キッズ レスリングスクール (小1~中3) 格闘技スタジオ 9:30-11:30 吉田 誠治	スタンプラリー 対象クラス
10:30												
11:00												
11:30	シェイプコンディショニング 11:45-12:15 木上 真理子	スタンプラリー 対象クラス	ダンスエアロ 11:45-12:45 林 真理子	スタンプラリー 対象クラス	エアロシェイプ 11:45-12:45 井田 葉穂子	スタンプラリー 対象クラス	パレエパー&センター 12:00-13:45 蛇抜 佐季子	スタンプラリー 対象クラス	ピギナーエアロ &骨盤エクササイズ 10:50-11:50 matsuジュン	スタンプラリー 対象クラス	アクティブヨガ 10:45-11:45 黒澤 和美	スタンプラリー 対象クラス
12:00												
12:30	オリジナルステップ (中級) 12:30-13:30 山口 優子	スタンプラリー 対象クラス	ストレッチ 12:30-12:45 STAFF	スタンプラリー 対象クラス	ストレッチ 12:50-13:05 STAFF	スタンプラリー 対象クラス	ラレーパー&センター 12:00-13:45 蛇抜 佐季子	スタンプラリー 対象クラス	整体ヨガ 12:00-13:00 駒田 彩	スタンプラリー 対象クラス	ヨガ&ストレッチ 11:15-12:15 山田 夕美	スタンプラリー 対象クラス
13:00												
13:30	ラテンエアロ 13:45-14:45 鈴木 咲恵子	スタンプラリー 対象クラス	ランニング ステップ(中級) 13:00-14:00 貝塚 あずさ	スタンプラリー 対象クラス	腕すっきり 13:15-13:30 STAFF	スタンプラリー 対象クラス	ローインパクト (中級) 13:00-14:00 安西 直子	スタンプラリー 対象クラス	ステップ &ボディメイキング 13:15-14:15 久野 礼子	スタンプラリー 対象クラス	空手入門 毎月第1&3週目土曜のみ 格闘技スタジオ 12:30-13:30 上原 淳	スタンプラリー 対象クラス
14:00												
14:30	ピラティス 14:55-15:55 大塚 ひとみ	スタンプラリー 対象クラス	マサラバンガラ ワークアウト 15:30-16:15 野村 千夏	スタンプラリー 対象クラス	ヨガ 14:15-15:15 渡邊 敬子	スタンプラリー 対象クラス	ファットバーン 14:00-15:00 奥津 春美	スタンプラリー 対象クラス	ZUMBA 14:30-15:30 SATO	スタンプラリー 対象クラス	オリジナルエアロ (中級) 13:40-14:40 鈴木 咲恵子	スタンプラリー 対象クラス
15:00												
15:30	ビギナーウォーク &筋コン 14:15-15:15 安井 理紗	スタンプラリー 対象クラス	コンディショニング &ストレッチ 14:00-14:30 川上 大輔	スタンプラリー 対象クラス	ジュニアチアダンススクール 16:30-17:30 ブルー 小学校低学年 (1~3年生)	スタンプラリー 対象クラス	ビギナーウォーク&筋コン 15:10-16:10 奥津 春美	スタンプラリー 対象クラス	シェイプサーキット 14:50-15:50 小笠原 啓太	スタンプラリー 対象クラス	POWER AERO 14:00-15:00 奥津 春美	スタンプラリー 対象クラス
16:00												
16:30	大道塾子空手教室 幼年部 (5才~小学校2年生) 16:30-17:15	無料スクール	マサランバンガラ ワークアウト 15:30-16:15 野村 千夏	無料スクール	ジュニアチアダンススクール 16:30-17:30 ブルー 小学校低学年 (1~3年生)	無料スクール	エイベックス ダンスマスター 16:40-17:40 スターター&ベーシック	無料スクール	ビューティーシェイプ 16:20-16:50 大桃 智聖	無料スクール	コンディショニング &ストレッチ 14:00-14:30 川上 大輔	無料スクール
17:00												
17:30	大道塾子空手教室 少年部 (小学校2年生~6年生) 17:20-18:20	無料スクール	マサランバンガラ ワークアウト 15:30-16:15 野村 千夏	無料スクール	ジュニアチアダンススクール 17:45-18:45 レッド 小学校高学年以上 (4年生以上)	無料スクール	エイベックス ダンスマスター 17:45-18:45 ノービス	無料スクール	ビューティーシェイプ 15:45-16:30 大桃 智聖	無料スクール	コンディショニング &ストレッチ 14:00-14:30 川上 大輔	無料スクール
18:00												
18:30	ヨガ75 19:00-20:15 米澤 八重子	スタンプラリー 対象クラス	マサランバンガラ ワークアウト 15:30-16:15 野村 千夏	スタンプラリー 対象クラス	エンジョイローインパクト &シェイプ 19:15-20:15 佐藤 久美	スタンプラリー 対象クラス	ヨガ60 19:00-20:00 佐和 菜々子	スタンプラリー 対象クラス	エアロ&筋コン 18:30-19:30 貝塚 あずさ	スタンプラリー 対象クラス	コンディショニング &ストレッチ 14:00-14:30 川上 大輔	スタンプラリー 対象クラス
19:00												
19:30	お腹すっきり 19:15-19:30 STAFF	スタンプラリー 対象クラス	マサランバンガラ ワークアウト 15:30-16:15 野村 千夏	スタンプラリー 対象クラス	エンジョイローインパクト &シェイプ 19:15-20:15 佐藤 久美	スタンプラリー 対象クラス	ヨガ60 19:00-20:00 佐和 菜々子	スタンプラリー 対象クラス	オリジナルエアロ50 (中級) 19:45-20:35 小畑 知道	スタンプラリー 対象クラス	コンディショニング &ストレッチ 14:00-14:30 川上 大輔	スタンプラリー 対象クラス
20:00												
20:30	JAZZ DANCE (中上級) 20:30-22:00 TOMOKO	スタンプラリー 対象クラス	マサランバンガラ ワークアウト 15:30-16:15 野村 千夏	スタンプラリー 対象クラス	エンジョイローインパクト &シェイプ 19:15-20:15 佐藤 久美	スタンプラリー 対象クラス	ヨガ60 19:00-20:00 佐和 菜々子	スタンプラリー 対象クラス	オリジナルエアロ50 (中級) 19:45-20:35 小畑 知道	スタンプラリー 対象クラス	コンディショニング &ストレッチ 14:00-14:30 川上 大輔	スタンプラリー 対象クラス
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												
23:30	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE	



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/>

初心者でも安心してご参加いただけます。  
 初心者から上級者まで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。

ゴールドジム湘南神奈川  
 TEL 0466-30-5353

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。

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>