GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 厚木神奈川2026年11月～

月（MON）

Aスタジオ

7:00 OPEN
（第3月曜日は23：00～）

9:15-10:15 ヨガ 渡邉 敬子

10:30-11:30 オリジナルステップ 黒部 美砂子

11:45-13:00 ラテンダンス75 向井 志保

13:15-14:00 ダンスフィットネス45 KEMA

15:45-17:00 有料レッスン JAZZ HIPHOP 中上級 KEMA 1,650円

19:15-20:15 バレエ ビリー・サントス

23:00 レンタルスタジオ可能（有料）

24時間 OPEN

Bスタジオ

10:30-10:50 サーキットトレーニング STAFF

11:35- 5 ONE ALL STAFF

ジムにて実施

13:20- 5 ONE ALL STAFF

ジムにて実施

レンタルスタジオ可能（有料）

20:30-20:50 ストレッチ STAFF

23:00 レンタルスタジオ可能（有料）

24時間 OPEN

火（TUE）

Aスタジオ

9:30-10:30 ヨガ 高橋 志帆

10:45-12:00 ラテンジャズ75 向井 志保

整理券クラス WEB24名 店頭11名

12:15-13:15 RITMOS RICA

（1・3・5週）ZUMBA（2・4週）美ユーティBody Wave® 13:30-14:30 RICA

14:40-15:40 ヨガ 春日 康友

有料スクール エイベックスダンスマスターキッズ（小学生）17:30-18:30

19:00-20:00 オリジナルステップ 黒部 美砂子

20:00-21:30 オリジナルエアロ 黒部 美砂子

21:20- 5 ONE ALL STAFF

ジムにて実施

23:00 レンタルスタジオ可能（有料）

24時間 OPEN

Bスタジオ

8:50-9:10 シェイプアップ STAFF

ジムにて実施

11:45- 5 ONE ALL STAFF

ジムにて実施

14:35- 5 ONE ALL STAFF

有料スクール エリカグローバルダンス 幼児クラシックバレエ 16:15-17:00

有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア予科クラシックバレエ 17:20-18:20

有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア・モダンコンテンポラリーダンス 18:40-19:40

有料スクール エリカグローバルダンス シニア・モダンコンテンポラリーダンス 20:00-21:30

有料スクール エリカグローバルダンス 予約制バレエ 21:45-22:45

23:00 レンタルスタジオ可能（有料）

24時間 OPEN

水（WED）

Aスタジオ

バレエコンディショニング 11:15-11:45 杉木 友里

12:00 バレエ初級 11:45-13:15 杉木 友里

JAZZ HIPHOP 13:30-14:30 HAYAMI

Fit Fun 15:00-16:00 小林 春野

コンディショニング&ストレッチ 16:10-16:40 小林 春野

有料スクール エリカグローバルダンス 幼児クラシックバレエ 16:15-17:00

ラテンダンス 20:10-21:10 向井 志保

ボージング教室 第3水曜日のみ 21:40-22:30 小沼 敏雄

23:00 レンタルスタジオ可能（有料）

24時間 OPEN

Bスタジオ

レンタルスタジオ可能（有料）

ジムにて実施

13:20- 5 ONE ALL STAFF

レンタルスタジオ可能（有料）

有料スクール 鈴木道場 20:00-22:00

23:00 レンタルスタジオ可能（有料）

24時間 OPEN

木（THU）

Aスタジオ

有料レッスン バレエ 9:45-11:15 中田 優衣 1,650円

ボディコンディショニング 11:30-12:30 広瀬 美智子

初心者ステップ 13:00-13:45 鶴沢 さおり

body ART 14:00-14:45 近藤 義光

エアロコンディショニング 14:55-15:55 近藤 義光

ヨガ 16:10-16:30 STAFF

ピラティス 19:30-20:30 山口 優子

オリジナルステップ（初級）50 20:40-21:30 山口 優子

23:00 レンタルスタジオ可能（有料）

24時間 OPEN

Bスタジオ

ファンクショナルエクササイズ 8:50-9:10 STAFF

有料スクール エリカグローバルダンス リラックスストレッチ 11:00-12:00

有料スクール エリカグローバルダンス 大人からのビューティーバレエ 12:15-13:15

5 ONE ALL 13:30- STAFF

ジムにて実施

レンタルスタジオ可能（有料）

有料スクール エリカグローバルダンス ジュニアクラシックバレエ 18:30-20:00

有料スクール エリカグローバルダンス 大人からのビューティーバレエ 20:15-21:15

有料スクール エリカグローバルダンス 予約制バレエ 21:30-22:30

23:00 レンタルスタジオ可能（有料）

24時間 OPEN

金（FRI）

Aスタジオ

ボディメイキング45 11:00-11:45 久野 礼子

コンディショニング&ストレッチ 12:00-13:00 吉山 喜代美

有料レッスン JAZZ HIPHOP 中級 13:15-14:15 KEMA 1,430円

レギュラーステップ50 14:30-15:20 松嶋 玲子

レギュラーエアロ50 15:30-16:20 松嶋玲子

有料スクール ジュニアチアダンス（SWEET's） 17:30-18:30

body ART 19:30-20:15 近藤 義光

レギュラーエアロ 20:30-21:30 近藤 義光

5 ONE ALL 21:35- STAFF

ジムにて実施

23:00 レンタルスタジオ可能（有料）

24時間 OPEN

Bスタジオ

HIPHOP 初級45 12:10-12:55 KEMA

ファンクショナルエクササイズ 13:05-13:25 STAFF

有料レッスン 競技エアロビクス 20:15-21:35 吉山 喜代美

23:00 レンタルスタジオ可能（有料）

24時間 OPEN

土（SAT）

Aスタジオ

オリジナルステップ 10:15-11:15 黒部 美砂子

エアロコンディショニング 11:30-12:30 柴田 江里子

ヨガ 12:45-13:45 柴田 江里子

コンテンポラリーダンス&リラックスストレッチ 14:00-15:15 Kan-ich

バレエ基礎 15:30-16:30 Kan-ich

有料スクール エイベックスダンスマスターキッズ（小学生）17:30-18:30

有料スクール エイベックスダンスマスターティーンスターター（中学生・高校生）19:00-20:30

23:00 レンタルスタジオ可能（有料）

24時間 OPEN

Bスタジオ

レンタルスタジオ可能（有料）

有料スクール エリカグローバルダンス 幼児クラシックバレエ 13:45-14:30

有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア予科クラシックバレエ 14:45-15:45

有料スクール エリカグローバルダンス ジュニアクラシックバレエ 16:00-17:30

鈴木道場 18:00-20:00

有料スクール エリカグローバルダンス 成人クラシックバレエ中級 20:15-21:45

23:00 レンタルスタジオ可能（有料）

24時間 OPEN

日（SUN）

Aスタジオ

バレエバー&センター 10:00-11:30 直井 愛

バレエトゥシューズ 11:40-12:10 直井 愛

ボディフレックス50 13:10-14:00 FUJI

クラブジャズ50 14:10-15:00 FUJI

週替わり 15:15-16:15 の間で実施

フロアバレエ（バー・アスティエ）16:30-17:30 江副 亮子

ストレッチポール 17:40-18:00 STAFF

有料スクール エイベックスダンスマスターティーンベーシック（中学生・高校生）18:30-20:00

21：00 CLOSE

初心者でも安心してご参加いただけます。

ゴールドジム厚木神奈川
046-294-3331

厚木店ホームページはこちら

Bスタジオ

レンタルスタジオ可能（有料）

24時間 OPEN

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

アクティブ　ダンス　コンディショニング・調整　ヨガ　有料スクール