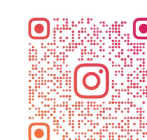


	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	
	7:00 OPEN (第2月曜休館日※祝日に当たる場合は営		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN		
9:00	レンタル スタジオ可能 (有料)	レンタル スタジオ可能 (有料)	ヨガ 9:00～10:00 Mallika	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)		朝ヨガ 8:45～9:45 淵上亜美	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	レンタル スタジオ可能 (有料)	ヨガ 9:30～10:30 SHIORI	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	9:00
10:00			整理券 R I T M O S 10:15～11:15 中谷亜紀子	バレエ、姿勢のト レーニング、筋力、 柔軟性のすべてを 統合した、新感覚の ダンスコンディショ ニングエクササイズです。	ヨガ 10:00～11:00 長谷川たかはる		ジャズダンス 10:00～11:00 楳大						ヨガ(初中級) 10:00～11:00 菊田敬祐	整理券 オリジナルダンス 11:20～12:20 伊藤香奈	整理券 バレエ入門 11:10～12:10 佐世義寛
11:00	ビレイ& コンディショニング 10:50～11:35 臥雲由希子	レンタル スタジオ可能 (有料)	ボルドブラ 11:30～12:15 井口峻輔	脱力と揺らぎを関節 に伝えながら、骨配 列や身体の軸、 節々の動きを整えて いくクラス。ご高齢 の方からアスリート まで、 関節や筋肉の動き を引き出したいた 方へ。	COVER DANCE 11:15～12:15 安井摩耶	H I P H O P 初級 11:15～12:15 楳大	STEP1 12:30～13:30 兵藤芽久美	バレエ入門 12:30～13:30 峰本春菜	リズムトレーニング 12:35～13:05 nori	メガダンス 12:30～13:30 伊藤香奈	整理券 GGX 13:05～13:35 GGTトレーナー	整理券 GGX 13:05～13:35 GGTトレーナー	整理券 GGX 13:05～13:35 GGTトレーナー	整理券 GGX 13:05～13:35 GGTトレーナー	11:00
12:00	Dance Fit 11:50～12:40 臥雲由希子		オリジナルエアロ (中級) 12:30～13:30 井口峻輔		JAZZ DANCE 12:30～13:30 神亜優	Z U M B A 13:50～14:50 ブツリ	有料レッスン バレエ 13:35～14:15 峰本春菜	HIP HOP 13:15～14:15 nori	レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 Z U M B A 13:50～14:50 ブツリ	整理券 GGX 14:15～14:45 GGTトレーナー	整理券 ヨガ 15:05～15:55 宇津城久仁子	整理券 オリジナルエアロ (初中級) 16:10～17:00 柴原瑛司	整理券 オリジナルエアロ (中級) 17:10～18:10 柴原瑛司	整理券 STEP1 17:00～18:00 中安佑介
13:00	R I T M O S 12:55～13:45 山口明子	ヨガ 12:55～13:55 nemu	オリジナルエアロ (初中級) 13:45～14:45 松本佳那	関節と筋肉の歪み改善 リカバリー 15:00～16:00 湯浅まゆ	カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	Jazz Funk 13:45～14:45 風間文	有料スクール レイブダンススクール 16:30～18:30	レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 ヨガ 19:10～20:10 明日美	ザ・エアロ30 &シェイプ30 20:20～21:20 篠原律子	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	13:00
14:00	オリジナルダンス 14:00～15:00 山口明子	柔軟ストレッチ 14:05～15:05 増森知子	オリジナルステップ (初中級) 15:00～15:45 松本佳那	関節と筋肉の歪み改善 リカバリー 15:00～16:00 湯浅まゆ	カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	有料スクール レイブダンススクール 16:30～18:30	レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 ヨガ 19:10～20:10 明日美	ザ・エアロ30 &シェイプ30 20:20～21:20 篠原律子	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	14:00
15:00	レンタル スタジオ可能 (有料)	筋肉をほくし伸ばし たり、関節をスムー ズに動かせるようにし 、きしみのない しな やかな動きやすい 美 姿勢を目指し 様々なアプローチを しています。	レンタル スタジオ可能 (有料)	関節と筋肉の歪み改善 リカバリー 15:00～16:00 湯浅まゆ	カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	有料スクール レイブダンススクール 16:30～18:30	レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 ヨガ 19:10～20:10 明日美	ザ・エアロ30 &シェイプ30 20:20～21:20 篠原律子	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	15:00
16:00	レンタル スタジオ可能 (有料)	有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 17:30～19:00 入来勇斗	レンタル スタジオ可能 (有料)	関節と筋肉の歪み改善 リカバリー 15:00～16:00 湯浅まゆ	カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	有料スクール レイブダンススクール 16:30～18:30	レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 ヨガ 19:10～20:10 明日美	ザ・エアロ30 &シェイプ30 20:20～21:20 篠原律子	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	16:00
17:00	レンタル スタジオ可能 (有料)	有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 17:30～19:00 入来勇斗	レンタル スタジオ可能 (有料)	関節と筋肉の歪み改善 リカバリー 15:00～16:00 湯浅まゆ	カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	有料スクール レイブダンススクール 16:30～18:30	レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 ヨガ 19:10～20:10 明日美	ザ・エアロ30 &シェイプ30 20:20～21:20 篠原律子	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	17:00
18:00	レンタル スタジオ可能 (有料)	有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 17:30～19:00 入来勇斗	レンタル スタジオ可能 (有料)	関節と筋肉の歪み改善 リカバリー 15:00～16:00 湯浅まゆ	カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	有料スクール レイブダンススクール 16:30～18:30	レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 ヨガ 19:10～20:10 明日美	ザ・エアロ30 &シェイプ30 20:20～21:20 篠原律子	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	18:00
19:00	HIPHOP 19:00～20:00 Souya	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 19:30～21:00 入来勇斗	ヨガ 19:00～20:00 菊田敬祐	関節と筋肉の歪み改善 リカバリー 15:00～16:00 湯浅まゆ	カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	有料スクール レイブダンススクール 16:30～18:30	レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 ヨガ 19:10～20:10 明日美	ザ・エアロ30 &シェイプ30 20:20～21:20 篠原律子	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	19:00
20:00	Dance Fit 20:15～21:15 u-carry	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 19:30～21:00 入来勇斗	FITHOP(1.3.5週) ZUMBA(2.4週) 20:10～21:10 小松真太郎	関節と筋肉の歪み改善 リカバリー 15:00～16:00 湯浅まゆ	カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	有料スクール レイブダンススクール 16:30～18:30	レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 ヨガ 19:10～20:10 明日美	ザ・エアロ30 &シェイプ30 20:20～21:20 篠原律子	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	20:00
21:00	HIPHOPと有酸素、筋力ト レー ニングを融合した韓国発のダンス フィットネスプログラムです。K-pop や世界各国のメガヒット曲を取りい れて、誰でも簡単に楽しく参加でき るプログラムです	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 19:30～21:00 入来勇斗	GGX筋力トレーニング 21:25～21:45 GGTトレーナー	関節と筋肉の歪み改善 リカバリー 15:00～16:00 湯浅まゆ	カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	有料スクール レイブダンススクール 16:30～18:30	レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 ヨガ 19:10～20:10 明日美	ザ・エアロ30 &シェイプ30 20:20～21:20 篠原律子	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	21:00
22:00	HIPHOPと有酸素、筋力ト レー ニングを融合した韓国発のダンス フィットネスプログラムです。K-pop や世界各国のメガヒット曲を取りい れて、誰でも簡単に楽しく参加でき るプログラムです	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 19:30～21:00 入来勇斗	GGX筋力トレーニング 21:25～21:45 GGTトレーナー	関節と筋肉の歪み改善 リカバリー 15:00～16:00 湯浅まゆ	カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	有料スクール レイブダンススクール 16:30～18:30	レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 ヨガ 19:10～20:10 明日美	ザ・エアロ30 &シェイプ30 20:20～21:20 篠原律子	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	整理券 GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTトレーナー	22:00
23:30 CLOSE	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		



Instagram

溝の口神奈川店のInstagramをフォローして情報をゲットしよう！

◆定員
3階スタジオ 30名
(ヨガ・マッシュルーム系23名、ステップ・コンディショニング系20名)
2階スタジオ ヨガ20名、バレエ17名
◆台帳マークは当日2時間前から参加台帳が出ます

GOLDSGYM.MIZONOHUCHIHANAGAWA

・人数制限をしております。

・過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。

「明日の元気、未来の健康！
詳しくはこちら」

スクール実施時間の前後30分間はジム会員様のスタジオのご利用はできません

初心者の方又は初心者対応クラスです。個人で強度設定などを行う為、初心者～熟練者までご参加いただけるクラスもあります。強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンを見つけてください。(初心者の方にとっては強度、難度が高いと感じる場合があります)

