

	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)		9:00
10:00			整理券 R I T M O S 10:15～11:15 中谷亜紀子		ヨガ 10:00～11:00 長谷川たかはる		ジャズダンスビギナー 10:00～11:00 結大		ヨガ (初・中級) 10:00～11:00 菊田敬祐				ヨガ 10:30～11:30 Mai		10:00
11:00	ビ・ファイ& コンディショニング 10:50～11:35 臥雲由希子		ボルドブラ 11:30～12:15 井口峻輔	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。	COVER DANCE 11:15～12:15 安井摩耶		H I P H O P 初級 11:15～12:15 結大		オリジナルダンス 11:20～12:20 伊藤香奈	バレエ入門 11:10～12:10 佐世義寛	マッシュワークアウト 11:35～12:20 BRAFT 眞治知章		メガダンス 11:55～12:55 和加		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	脱力と揺らぎを関節 に伝えながら、荷配 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 を引き出したい全て の方へ。	JAZZ DANCE 12:30～13:30 神重優		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		GGX 13:05～13:35 GGTレーナー	有料スクール バレエスクール 12:35～13:35 古谷幸子	12:00
13:00	R I T M O S 12:55～13:45 山口明子	ヨガ 12:55～13:55 n e m u	オリジナルエアロ (初・中級) 13:45～14:45 松本佳那		Z U M B A 13:50～14:50 フツリ		Jazz Funk 13:45～14:45 風間文	有料レッスン バレエ 13:35～14:15 峰本春菜 トクシューズをご持参ください	HIP HOP 13:15～14:15 nori		Z U M B A 13:50～14:50 フツリ		GGX 14:15～14:45 GGTレーナー	有料スクール バレエ 13:40～14:40 古谷幸子	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					レンタル スタジオ可能 (有料)	R I T M O S 15:00～16:00 田口優喜	ヨガ 15:05～15:55 宇津城久仁子	オリジナルエアロ (初・中級) 16:00～16:50 越智京子		14:00
15:00	レンタル スタジオ可能 (有料)	筋肉をほぐし伸ばし 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 かで動きやすい 美 姿勢を目指し 様々なアプローチを していきます。	レンタル スタジオ可能 (有料)		レンタル スタジオ可能 (有料)						整理券 オリジナルエアロ (中級) 17:10～18:10 柴原瑛司	オリジナルエアロ (初・中級) 16:10～17:00 柴原瑛司	STEP1 17:00～18:00 中安佑介		15:00
16:00		有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 17:30～19:00 入来勇斗		有料スクール キッズダンス テーマパークダンス ①小学1～3年生 17:30～18:45 ②小学4年生～6年生 (中学生も可) 19:00～20:15								オリジナルエアロ (初・中級) 16:10～17:00 柴原瑛司	STEP1 17:00～18:00 中安佑介		16:00
17:00											有料スクール キッズバレエ 17:00～18:15 古谷幸子				17:00
18:00															18:00
19:00	HIPHOP 19:00～20:00 Souya		ヨガ 19:00～20:00 菊田敬祐		K-POP 19:00～20:00 結大		カーディオ&シェイプ 18:50～19:50 石川真規子		ヨガ 19:10～20:10 明日美		30分間の昔ながら の「ザ・エアロビクス」 ダイナミックな動きで 身体をしっかりと動か しストレスを分散し ましょう！ 後半は30分間の筋 力のクラスです。エ アロビクスだけのご参 加も可能です！	新極真空手 ～キッズ～ 18:15～19:45 入来勇斗	◆定員 3階スタジオ 30名 (ヨガ・マッシュワーク系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		19:00
20:00	Dance Fit 20:15～21:15 u-carry	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		Dance Fit 20:10～20:55 中村達		ヨガ 20:00～21:00 本田雄介		ザ・エアロ30& シェイプ30 20:20～21:20 篠原律子		レンタル スタジオ可能 (有料)				
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 や世界各国のメロヒット曲を取り 入れて、誰でも簡単に楽しく参加で きるプログラムです		GGX筋力トレーニング 21:25～21:45 GGTレーナー		R I T M O S メガダンス 月替わり 21:10～22:10 中村達		ファイティング「エクササイズ」 21:10～22:00 松本彩		GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGTレーナー						
22:00					1月RITMOS 11.12.2.3月 メガダンス										
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		

- ・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 来週の健康」
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み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)



GOLD'S GYM MIZONO KUCHIKANAGAWA

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