

	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)	9:00			
10:00	ビレイ& コンディ 10:50～11:35 臥雲由希子		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。	整理券 ヨガ 10:00～11:00 長谷川たかはる		整理券 ジャズダンス 10:00～11:00 結大			整理券 ヨガ (初中級) 10:00～11:00 菊田敬祐		整理券 ヴァインザヨガ 10:40～11:25 SHIORI	整理券 マッシュルーム 11:35～12:20 BRAFT鍛冶知章	整理券 K-POP 10:40～11:40 和加	整理券 ヨガ 10:30～11:30 Mai	10:00	
11:00	Dance Fit 11:50～12:40 臥雲由希子		整理券 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 を引き出したい全て の方へ。	整理券 K-POP 11:15～12:15 安井摩耶		整理券 H I P H O P 初級 11:15～12:15 結大			整理券 オリジナルダンス 11:20～12:20 伊藤香奈		整理券 パレエ入門 11:10～12:10 佐世義寛	整理券 メガダンス 12:30～13:30 伊藤香奈	整理券 GGX 13:05～13:35 GGトレーナー	整理券 有料スクール 有料スクール 12:35～13:35 古谷幸子	整理券 有料スクール 有料スクール 13:40～14:40 古谷幸子	11:00
12:00	R I T M O S 12:55～13:45 山口明子		整理券 オリジナルエアロ (中級) 12:30～13:30 井口峻輔	整理券 オリジナルエアロ (初中級) 13:45～14:45 松本佳那	整理券 Z U M B A 13:50～14:50 ブツリ		整理券 STEP1 12:30～13:30 兵藤芽久美			整理券 Jazz Funk 13:45～14:45 風間文		整理券 HIP HOP 13:15～14:15 nori	整理券 リズムトレーニング 12:35～13:05 nori	整理券 Z U M B A 13:50～14:50 ブツリ	整理券 GGX 14:15～14:45 GG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
13:00	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	整理券 オリジナルステップ (初中級) 15:00～15:45 松本佳那	整理券 関節と筋肉の歪み改善 リハビリ 15:00～16:00 湯浅まゆ	整理券 カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	整理券 Jazz Funk 13:45～14:45 風間文	整理券 HIP HOP 13:15～14:15 nori	整理券 リズムトレーニング 12:35～13:05 nori	整理券 Z U M B A 13:50～14:50 ブツリ	整理券 GGX 14:15～14:45 GG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	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	整理券 オリジナルステップ (初中級) 15:00～15:45 松本佳那	整理券 関節と筋肉の歪み改善 リハビリ 15:00～16:00 湯浅まゆ	整理券 カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	整理券 Jazz Funk 13:45～14:45 風間文	整理券 HIP HOP 13:15～14:15 nori	整理券 リズムトレーニング 12:35～13:05 nori	整理券 Z U M B A 13:50～14:50 ブツリ	整理券 GGX 14:15～14:45 GG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	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)	整理券 関節と筋肉の歪み改善 リハビリ 15:00～16:00 湯浅まゆ	整理券 カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	整理券 Jazz Funk 13:45～14:45 風間文	整理券 HIP HOP 13:15～14:15 nori	整理券 リズムトレーニング 12:35～13:05 nori	整理券 Z U M B A 13:50～14:50 ブツリ	整理券 GGX 14:15～14:45 GG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	15:00			
16:00	レンタル スタジオ可能 (有料)	有料スクール	レンタル スタジオ可能 (有料)	整理券 関節と筋肉の歪み改善 リハビリ 15:00～16:00 湯浅まゆ	整理券 カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	整理券 Jazz Funk 13:45～14:45 風間文	整理券 HIP HOP 13:15～14:15 nori	整理券 リズムトレーニング 12:35～13:05 nori	整理券 Z U M B A 13:50～14:50 ブツリ	整理券 GGX 14:15～14:45 GG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	16:00			
17:00	レンタル スタジオ可能 (有料)	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)	整理券 関節と筋肉の歪み改善 リハビリ 15:00～16:00 湯浅まゆ	整理券 カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	整理券 Jazz Funk 13:45～14:45 風間文	整理券 HIP HOP 13:15～14:15 nori	整理券 リズムトレーニング 12:35～13:05 nori	整理券 Z U M B A 13:50～14:50 ブツリ	整理券 GGX 14:15～14:45 GG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	17:00			
18:00	レンタル スタジオ可能 (有料)	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)	整理券 関節と筋肉の歪み改善 リハビリ 15:00～16:00 湯浅まゆ	整理券 カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	整理券 Jazz Funk 13:45～14:45 風間文	整理券 HIP HOP 13:15～14:15 nori	整理券 リズムトレーニング 12:35～13:05 nori	整理券 Z U M B A 13:50～14:50 ブツリ	整理券 GGX 14:15～14:45 GG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	18:00			
19:00	HIPHOP 19:00～20:00 Souya	新極真空手 ～一般～ 19:30～21:00 入来勇斗	整理券 ヨガ 19:00～20:00 菊田敬祐	整理券 関節と筋肉の歪み改善 リハビリ 15:00～16:00 湯浅まゆ	整理券 カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	整理券 Jazz Funk 13:45～14:45 風間文	整理券 HIP HOP 13:15～14:15 nori	整理券 リズムトレーニング 12:35～13:05 nori	整理券 Z U M B A 13:50～14:50 ブツリ	整理券 GGX 14:15～14:45 GG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	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	整理券 ヨガ 19:00～20:00 菊田敬祐	整理券 関節と筋肉の歪み改善 リハビリ 15:00～16:00 湯浅まゆ	整理券 カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	整理券 Jazz Funk 13:45～14:45 風間文	整理券 HIP HOP 13:15～14:15 nori	整理券 リズムトレーニング 12:35～13:05 nori	整理券 Z U M B A 13:50～14:50 ブツリ	整理券 GGX 14:15～14:45 GG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	20:00 CLOSE			
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 や世界各国のメロディを取りい れて、誰でも簡単に楽しく参加で きるプログラムです	新極真空手 ～一般～ 19:30～21:00 入来勇斗	整理券 ヨガ 19:00～20:00 菊田敬祐	整理券 関節と筋肉の歪み改善 リハビリ 15:00～16:00 湯浅まゆ	整理券 カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	整理券 Jazz Funk 13:45～14:45 風間文	整理券 HIP HOP 13:15～14:15 nori	整理券 リズムトレーニング 12:35～13:05 nori	整理券 Z U M B A 13:50～14:50 ブツリ	整理券 GGX 14:15～14:45 GG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	20:00 CLOSE			
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 や世界各国のメロディを取りい れて、誰でも簡単に楽しく参加で きるプログラムです	新極真空手 ～一般～ 19:30～21:00 入来勇斗	整理券 ヨガ 19:00～20:00 菊田敬祐	整理券 関節と筋肉の歪み改善 リハビリ 15:00～16:00 湯浅まゆ	整理券 カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	整理券 Jazz Funk 13:45～14:45 風間文	整理券 HIP HOP 13:15～14:15 nori	整理券 リズムトレーニング 12:35～13:05 nori	整理券 Z U M B A 13:50～14:50 ブツリ	整理券 GGX 14:15～14:45 GG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	20:00 CLOSE			
23:30 CLOSE	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE				



GOLDSCYM.MIZONO@KUCHIKANAWA

・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方、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クラス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)

