GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

溝の口神奈川　2026年12月～

月（MON）

3Fスタジオ

7:00 OPEN
（第2月曜休館日※祝日に当たる場合は営

- レンタル スタジオ可能 （有料）
- ﾋﾟﾗﾃｨｽ& ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 10:50～11:35 臥雲由希子
- 整理券 Dance Fit 11:50～12:40 臥雲由希子
- 整理券 ＲＩＴＭＯＳ 12:55～13:45 山口明子
- 整理券 オリジナルダンス 14:00～15:00 山口明子
- レンタル スタジオ可能 （有料）
- HIPHOP 19:00～20:00 Souya
- Dance Fit 20:15～21:15 u-carry
- 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

2Fスタジオ

7:00 OPEN

- レンタル スタジオ可能 （有料）
- ヨガ 12:55～13:55 ｎｅｍｕ
- 柔軟ストレッチ 14:05～15:05 増森知子
- 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。
- 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 新極真空手 ～一般～ 19：30～21：00 入来勇斗

23:30 CLOSE

火（TUE）

3Fスタジオ

7:00 OPEN

- ヨガ 9:00～10:00 Mallika
- 整理券 ＲＩＴＭＯＳ 10:15～11:15 中谷亜紀子
- ボルドプラ 11:30～12:15 井口峻輔
- 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 松本佳耶
- 整理券 オリジナルステップ （初中級） 15:00～15:45 松本佳耶
- レンタル スタジオ可能 （有料）
- ヨガ 19:00～20:00 菊田敬祐
- FITHOP(1.3.5週) ZUMBA(2.4週) 20:10～21:10 小松真太郎
- GGX筋力トレーニング 21:25～21:45 GGトレーナー

2Fスタジオ

7:00 OPEN

- 7:30～ レンタル スタジオ可能 （有料）
- 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。
- 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。
- 関節と筋肉の歪み改善 リカバリー 15:00～16:00 湯浅まゆ
- 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

23:30 CLOSE

水（WED）

3Fスタジオ

7:00 OPEN

- 7:30～ レンタル スタジオ可能 （有料）
- ヨガ 10:00～11:00 長谷川たかはる
- 整理券 COVER DANCE 11:15～12:15 安井摩耶
- 整理券 JAZZ DANCE 12:30～13:30 神亜優
- ＺＵＭＢＡ 13:50～14:50 ﾌﾄｩﾘ
- 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）
- K-POP 19:00～20:00 紘大
- 整理券 Dance Fit 20:10～20:55 中村準
- 整理券 ＲＩＴＭＯＳ メガダンス 月替わり 21:10～22:10 中村準
- 1月RITMOS 11.12.2.3月 メガダンス

2Fスタジオ

7:00 OPEN

- レンタル スタジオ可能 （有料）

23:30 CLOSE

木（THU）

3Fスタジオ

7:00 OPEN

- 朝ヨガ 8:45～9:45 淵上亜美
- ｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽﾋﾞｷﾞﾅｰ 10:00～11:00 紘大
- 整理券 ＨＩＰ ＨＯＰ初級 11:15～12:15 紘大
- 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
- レンタル スタジオ可能 （有料）
- カーディオ＆シェイプ 18:50～19:50 石川真規子
- ヨガ 20:00～21:00 本田雄介
- ﾌｧｲﾃｨﾝｸﾞｴｸｻｻｲｽﾞ 21:10～22:00 松本彩

2Fスタジオ

7:00 OPEN

- 7:30～ レンタル スタジオ可能 （有料）
- 整理券 バレエ入門 12:30～13:30 峰本春菜
- 有料レッスン バレエ 13:35～14:15 峰本春菜 トウシューズをご持参ください
- 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）

23:30 CLOSE

金（FRI）

3Fスタジオ

7:00 OPEN

- 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 リズムトレーニング 12:35～13:05 nori
- 整理券 HIP HOP 13:15～14:15 nori
- レンタル スタジオ可能 （有料）
- 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
- GGX筋力トレーニング 21:30～22:00 GGトレーナー

2Fスタジオ

7:00 OPEN

- レンタル スタジオ可能 （有料）
- 整理券 バレエ入門 11:10～12:10 佐世義寛
- レンタル スタジオ可能 （有料）
- 有料スクール キッズバレエ 17:00～18:15 古谷幸子
- 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動かしストレスを発散しましょう！ 後半は30分間の筋トレのクラスです。エアロビクスだけのご参加も可能です！

23:30 CLOSE

土（SAT）

3Fスタジオ

7:00 OPEN

- ヨガ 9:30～10:30 SHIORI
- ヴィンヤサヨガ 10:40～11:25 SHIORI
- 整理券 ﾏｰｼｬﾙﾜｰｸｱｳﾄ 11:35～12:20 BRAFT鍛治知章
- 整理券 メガダンス 12:30～13:30 伊藤香奈
- 整理券 ＺＵＭＢＡ 13:50～14:50 ﾌﾄｩﾘ
- 整理券 ＲＩＴＭＯＳ 15:00～16:00 田口優喜
- 整理券 オリジナルエアロ （初中級） 16:10～17:00 田口優喜
- オリジナルエアロ レベル隔週 17:10～18:10 柴原瑛司
- 1.3.5週 中級 2.4週 初中級
- レンタル スタジオ可能 （有料）

2Fスタジオ

7:00 OPEN

- 7:30～ レンタル スタジオ可能 （有料）
- GGX 14:15～14:45 GGトレーナー
- ヨガ 15:05～15:55 宇津城久仁子
- ﾋﾟﾗﾃｨｽ& ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 16:10～16:50 宇津城久仁子
- 有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 18：15～19：45 入来勇斗
- 有料スクール 新極真空手 ～一般～ 20：15～21：45 入来勇斗

23:30 CLOSE

日（SUN）

3Fスタジオ

9:00 OPEN

- 7:30～ レンタル スタジオ可能 （有料）
- K-POP 10:40～11:40 和加
- 整理券 メガダンス 11:55～12:55 和加
- GGX 13:05～13:35 GGトレーナー
  ↓13:00より参加台帳が出来ます
- ﾏｰｼｬﾙﾜｰｸｱｳﾄ 13:45～14:35 BRAFT 森恵里佳
- ヨガ 14:50～15:50 菊田敬祐
- オリジナルエアロ （初中級） 16:00～16:50 越智京子
- 整理券 STEP1 17:00～18:00 中安佑介

2Fスタジオ

9:00 OPEN

- 7:30～ レンタル スタジオ可能 （有料）
- ヨガ 10:30～11:30 Mai
- 有料スクール バレエスクール 12:35～13:35 古谷幸子
- 有料スクール バレエ 13:40～14:40 古谷幸子
- レンタル スタジオ可能 （有料）

◆定員
3階スタジオ　30名
（ヨガ・マーシャル系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

20:00 CLOSE

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！

GOLDSGYM.MIZONOKUCHIKANAGAWA

- ・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）

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