

GOLD'S GYM®

YOKOHAMA BASHAMICHI



2026.10～STUDIO SCHEDULE

スタジオスケジュール

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	10:00 OPEN				第2金曜日は休館日		22:00 CLOSE
10:00							
30	10:30～10:50 ゴールドコンディショニング (スタッフ)	10:30～10:50 ゴールドコンディショニング (スタッフ)	10:30～10:50 ゴールドコンディショニング (スタッフ)	10:30～10:50 ゴールドコンディショニング (スタッフ)	10:30～10:50 ゴールドコンディショニング (スタッフ)	10:30～10:50 ゴールドコンディショニング (スタッフ)	10:30～10:50 ゴールドコンディショニング (スタッフ)
11:00							
30	11:00～12:00 ZUMBA (鏡)	11:00～12:00 バレトン (Non)	11:00～12:00 ボディフレックス (FUJI)	11:00～11:50 CFK (Cardio Fitness Kickboxing) (YASUKO)	11:00～11:50 シェイプステップ (YASUKO)	11:00～11:50 コンビネーション エアロ (越後)	11:00～12:00 パワーヨガ (Mako)
12:00							
30	12:15～13:15 フローヨガ (柴田)	12:15～13:05 シンブルエアロ (日置)	12:15～13:05 STRONG NATION (渋屋)	12:05～12:55 シェイプエアロ (飯尾)	12:05～13:05 ZUMBA (鏡)	12:05～13:05 STRONG NATION (アリーナ)	12:15～13:15 フロアバレエ (三好)
13:00							
30	13:30～14:20 シンブルステップ (梨本)	13:20～14:20 プロコロオ (FUJI)	13:20～14:10 シンブルエアロ (植田)	13:10～14:10 ベーシックヨガ (Makiko)	13:20～14:10 フラススタイル エクササイズ (NAOMY)	13:20～14:10 ベーシックヨガ (高橋ゆ)	13:30～14:20 ベーシックヨガ (SAYAKA)
14:00							
30	14:35～15:05 グルーブコア (MASASHI)	14:35～15:25 ピラティス (KEIKO)	14:25～15:25 ZUMBA (アリーナ)	14:25～15:15 ラテンダンス ステップ基礎 (Gabo)	14:25～15:25 フロールーシー (西田)	14:25～15:15 シェイプエアロ (山口)	14:35～15:25 シンブルエアロ (植田)
15:00							
30							
16:00						15:30～16:30 ZUMBA (溝口)	15:40～16:40 コンビネーション エアロ (笠井)
30							
17:00						16:45～17:45 シェイプステップ (高橋の)	16:55～17:55 CFK (Cardio Fitness Kickboxing) (沙弥子)
30							
18:00						18:00～19:00 バレエ入門 (三好)	
30							
19:00	18:30～19:30 ピラティス (芹田)	18:30～19:20 マンスリーシンブル (飯尾)	18:30～19:30 ベリーダンス (AYLA)	18:30～19:20 ベーシックヨガ (石田)	18:30～19:30 グルーブパワー (Non)		
20:00	19:45～20:45 STRONG NATION (アリーナ)	19:35～20:35 D-Kick (除村)	19:45～20:45 マンスリー シェイプ (飯尾)	19:35～20:35 ZUMBA (古川)	19:45～20:45 STRONG NATION (KURIRIN)		
21:00	21:00～22:00 JAZZ DANCE (小澤)	20:50～21:20 グルーブコア (MASASHI)	21:00～21:50 MAMBO FIT (Gabo)	20:50～21:50 コンビネーション ステップ (石河)	21:00～22:00 コンビネーション エアロ (高橋の)		
22:00							
30							

毎月200本以上の
スタジオプログラム!

偶数: シンブルステップ
奇数: シンブルエアロ
月ごとに内容が変わります。

偶数: シェイプエアロ
奇数: シェイプステップ
月ごとに内容が変わります。

モバイル
からも簡単
アクセス!



スケジュールは
変更する場合がございます!

【スタジオプログラム参加のルール】

- ★場所取りはご遠慮ください。
- ★安全管理の為、レッスン開始時刻を過ぎてからの途中入場はご遠慮ください。
- ★体調が悪い時には、レッスンへの参加をお控えください。

祝日は、特別スケジュールとなります。※2週間前より、館内掲示にてお知らせします。

- ★レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。
- ★スタジオ内では携帯電話の使用・撮影はご遠慮ください。
- ★運動効果を上げるためにも、スタジオにお水とタオルを持ってご参加ください。

POINT