

GOLD'S GYM®

YOKOHAMA BASHAMICHI



2024.4~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 | 11:00~11:50 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 | 12:05~12:50 グループパワー (EIRI) | 12:15~13:05 シンプルエアロ (日置) | 12:15~13:05 ディスコワールド (赤杖) | 12:05~12:55 シェイプエアロ (飯尾) | 12:05~13:05 ピラティス (三枝) | 12:05~13:05 グループパワー (EIRI) | 12:15~13:15 フロアバレエ (三好) |
| 13:00 | | | | | | | |
| 30 | 13:05~14:05 フローヨガ (柴田) | 13:20~14:20 プロコロオ (FUJI) | 13:20~14:10 シンプルエアロ (植田) | 13:10~14:10 ラテンエアロ (日置) | 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 (たかゆき) |
| 14:00 | | | | | | | |
| 30 | 14:20~15:10 シンプルステップ (梨本) | 14:35~15:25 ピラティス (KEIKO) | 14:25~15:25 ZUMBA (高橋の) | 14:25~14:55 グループコア (MASASHI) | 14:25~15:25 フールルーシー (西田) | 14:25~15:15 シェイプエアロ (山口) | 14:35~15:25 シンプルエアロ (植田) |
| 15:00 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | 15:30~16:30 フローヨガ (SAYAKA) | 15:40~16:40 コンビネーション エアロ (笠井) |
| 30 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | 16:45~17:45 ZUMBA (アリーナ) | 16:55~17:55 CFK (Cardio Fitness Kickboxing) (沙弥子) |
| 30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 19:00 | 18:30~19:30 ピラティス (芹田) | 18:45~19:15 グループコア (MASASHI) | 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 グループパワー (Non) | 18:00~19:00 バレエ入門 (三好) | |
| 30 | | | | | | | |
| 20:00 | 19:45~20:45 STRONG NATION (アリーナ) | 19:30~20:30 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 CFK (Cardio Fitness Kickboxing) (ハツティ) | | |
| 30 | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00~22:00 JAZZ DANCE (小澤) | 20:45~21:45 シェイプエアロ (笠井) | 21:00~21:50 アニマル フローヨガ (Mako) | 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) | | |
| 30 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |

毎月200本以上の
スタジオプログラム!

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】

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。

POINT

- ★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。

- ★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。