GOLD'S GYM®

YOKOHAMA BASHAMICHI

GOLD'S GROUP GGX EXERCISE

2023.1～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							
10:30	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	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 フローヨガ（たかゆき）
12:00	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	13:05～14:05 フローヨガ（柴田）	13:20～14:20 STRONG NATION（古川）	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 フラスタイル エクササイズ（NAoMY）	13:20～14:20 フローヨガ（SAYAKA）	13:30～14:20 ベーシックヨガ（たかゆき）
14:00	14:20～15:10 シンプルステップ（林）	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 フロールーシー（西田）	14:35～15:25 ベーシックヨガ（高橋ゆ）	14:35～15:25 シンプルエアロ（植田）
15:00							
16:00						15:40～16:30 シェイプエアロ（山口）	15:40～16:40 コンビネーションエアロ（笠井）
17:00						16:45～17:45 ZUMBA（アリーナ）	16:55～17:55 CFK《Cardio Fitness Kickboxing》（沙弥子）
18:00						18:00～19:00 バレエ入門（三好）	
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）		
20:00	19:45～20:45 STRONG NATION（アリーナ）	19:30～20:30 D-Kick（除村）	19:45～20:35 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》（バッティ）		
21:00	21:00～22:00 JAZZ DANCE（小澤）	20:45～21:45 シェイプエアロ（笠井）	20:50～21:50 ベーシックヨガ（Han）	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							

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!

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

【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。
★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。