

GOLD'S GYM®

YOKOHAMA BASHAMICHI



2021.10~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	11:00~11:50 ZUMBA (鏡)	11:00~11:50 シェイプステップ (梨本)	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 シンプルエアロ (日置)	11:00~11:50 コンビネーション エアロ (越後)	11:00~12:00 アニマル フローヨガ (Mako)
12:00							
30	12:05~12:50 グループパワー (EIRI)	12:05~13:05 ラテンエアロ (円谷)	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 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							
30	14:20~15:10 シンプルステップ (林)	14:35~15:25 D-Kick (KEIKO)	14:25~15:25 ZUMBA (高橋の)	14:25~15:25 グループパワー (KAZU)	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							
30							
16:00							
30						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							
30						16:45~17:45 ZUMBA (アリーナ)	16:55~17:55 CFK (Cardio Fitness Kickboxing) (沙弥子)
18:00							
30						18:00~19:00 バレエ入門 (三好)	
19:00							
30	18:30~19:30 ピラティス (芹田)	18:30~19:15 グループパワー (KAZU)	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 シェイプエアロ (高橋の)		
20:00							
30	19:45~20:45 STRONG NATION (アリーナ)	19:30~20:30 D-Kick (除村)	19:45~20:35 シェイプステップ (飯尾)	19:35~20:35 ZUMBA (古川)	19:45~20:45 CFK (Cardio Fitness Kickboxing) (パッティ)		
21:00							
30	21:00~22:00 HIPHOP (YUSUKE)	20:45~21:45 コンビネーション エアロ (笠井)	20:50~21:50 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 グループパワー (Non)		
22:00							
30							

毎月200本以上の
スタジオプログラム!

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。