★ゴールドジム横浜馬車道　スタジオスケジュール　2017年4月1日～

月

Aスタジオ
- サーキットエクササイズ 葛山 11:00－12:00
- ツールピラティス 葛山 12:10－13:00
- ビューティーウォーク 石河 13:15－14:05
- ゴールドシェイプ 石河 14:15－15:05
- ボディフレックス FUJI 18:30－19:30
- NEW 天空大河 バッティ 19:45－20:45
- GROUP POWER 白田 21:00－21:45

Bスタジオ
- 《ヨガオリエンタル》青竹＆足ツボ マッサージ 松沢 11:00－11:30
- 《ヨガオリエンタル》ヨガベーシック 松沢 11:40－12:30
- サイクリング EIRI 13:15－14:00
- KIDSバレエ教室（有料） 三好 17:00－18:00
- NEW 《ヨガオリエンタル》ヨガベーシック SAYAKA 18:30－19:30
- NEW ブロコリオ FUJI 19:45－20:35
- 変更！ ピラティス KEIKO 20:50－21:40

火

Aスタジオ
- ZUMBA（ズンバ） あかね 11:00－11:45
- ファットバーナー 日置 12:00－12:50
- GROUP POWER EIRI 13:10－13:55
- 変更！ ボディメンテナンス 沙弥子 14:10－15:00
- 変更！ ステップ《ベーシック》 YASUKO 18:30－19:20
- カーディオキック ボクシング 除村 19:30－20:30
- ダイエットヨガ Yoshimi 20:45－21:45

Bスタジオ
- 《ヨガオリエンタル》ピラティス 三枝 11:00－12:00
- 《ヨガオリエンタル》アロマヨガ 赤杖 12:10－13:10
- バレエ入門 三好 19:40－20:40
- HIPHOPJAZZ AYANO 21:00－22:00

水

Aスタジオ
- ボディフレックス FUJI 11:00－12:00
- エアロローインパクト 植田 12:15－13:05
- 足ツボ健康体操＆ストレッチ 植田 13:15－14:00
- ZUMBA（ズンバ） 高橋の 14:15－15:15
- GROUP POWER 白田 18:30－19:30
- ステップ《ファン》 飯尾 19:45－20:35
- カーディオファン 飯尾 20:45－21:35

Bスタジオ
- NEW 《ヨガオリエンタル》経絡ヨガ Mina 11:00－12:00
- 《ヨガオリエンタル》ボディメイキング 赤杖 12:10－13:00
- 《ヨガオリエンタル》バレエストレッチ 三好 13:15－14:05
- 《ヨガオリエンタル》メノポースケア NAoMY 18:30－19:30
- 《ヨガオリエンタル》シェイプアップヨガ 越後 18:30－19:20
- 《ヨガオリエンタル》ボディメイキング 越後 19:30－20:20

木

Aスタジオ
- ベーシックエアロ 飯尾 11:00－11:50
- ヨガヒーリング Yoshimi 12:10－13:10
- フラダンス Ikuno 13:20－14:20
- NEW カーディオ＆ボールコンディショニング 三浦 14:30－15:20
- 美Body！エクササイズ 伊藤 18:40－19:30
- ステップ《オリジナル》 石河 19:40－20:40
- ZUMBA（ズンバ） 古川 20:50－21:50

Bスタジオ
- 《ヨガオリエンタル》リラクゼーションヨガ Naoko 11:00－11:50
- 《ヨガオリエンタル》バレトン 折戸 12:00－13:00
- 《ヨガオリエンタル》ハタヨガ 石田 18:30－19:30
- 《ヨガオリエンタル》ヨガベーシック たかゆき 21:00－22:00

金

Aスタジオ
- エアロ＆コンディショニング 林 11:00－11:50
- ラテンエアロ 日置 12:10－13:10
- エアロ＆ストレッチ（ベーシック） 日置 13:20－14:10
- NEW 天空大河 YASUKO 14:20－15:10
- 変更！ ファットバーナー 高橋の 18:40－19:30
- HOUSE TAKU 19:40－20:40
- セルフ整体 高橋の 20:50－21:40

Bスタジオ
- 《ヨガオリエンタル》ピラティス 葛山 9:45－10:45
- 《ヨガオリエンタル》太極拳 高橋な 12:00－13:00
- 《ヨガオリエンタル》フロールーシー 西田 13:15－14:05
- 《ヨガオリエンタル》ピラティス 山本あ 18:20－19:00
- 《ヨガオリエンタル》アロマヨガ 山本あ 19:10－19:40
- サイクリング 高橋の 19:50－20:35
- 《ヨガオリエンタル》リセットボディ 柏木し 21:00－22:00

土

Aスタジオ
- エアロ Low&High 越後 10:40－11:30
- GROUP POWER EIRI 11:45－12:45
- コアメイクエアロ 笠井 13:00－14:00
- ZUMBA 柏木せ 14:10－15:10
- ファットバーナー 林 15:20－16:20
- パワームーブメント ヨガ 芹田 16:40－17:40

Bスタジオ
- 《ヨガオリエンタル》骨盤エクササイズ 山本あ 10:30－11:00
- 《ヨガオリエンタル》ピラティス 山本あ 11:10－12:00
- 《ヨガオリエンタル》ヨガベーシック 高橋ゆ 12:10－13:00
- 骨盤エクササイズ 笠井 14:15－15:05
- フロアーバレエ 三好 15:40－16:40
- 変更！ バレエ初級 三好 18:00－19:30（有料）
- NEW バレエヴァリエーション 三好 19:30－20:30 第2・4週目のみ開催（有料）

日

Aスタジオ
- サーキットエクササイズ 葛山 10:50－11:40
- ヨガヒーリング 葛山 11:50－12:40
- ピラティス 芹田 12:50－13:50
- ビギナーエアロ 植田 14:00－14:50
- ゴールドシェイプ 14:55－15:10
- オリジナルエアロ 笠井 15:20－16:10
- カーディオキック ボクシング 沙弥子 16:20－17:20

Bスタジオ
- 《ヨガオリエンタル》アロマヨガ SAYAKA 10:30－11:30
- 《ヨガオリエンタル》フロールーシー 西田 11:45－12:35
- 《ヨガオリエンタル》バレエストレッチ 三好 12:45－13:45
- サイクリング EIRI 14:00－14:45

植田

《営業時間のご案内》
本館/24時間
※日・祝20:00-翌日10:00営業時間外
※休館日の前日は23:00まで
※休館日の翌日は10:00-の営業
別館/月～金 10:00-23:00
別館/土 10:00-22:00
別館/日・祝 10:00-20:00

◆祝日は特別スケジュールとなります。
（2週間前より掲示します。）

20:00　CLOSE

POINT！

スタジオプログラム参加のルール！

★レッスン開始前の場所取りはご遠慮ください。
★安全管理の為、レッスン開始５分以上経ってからの途中入場はご遠慮ください。
★体調が悪い時には、レッスンの参加をお控えください。
★ご自身の体力レベルに合ったクラスを選択してご参加ください。
★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。
★スタジオ内への携帯電話のお持込みはご遠慮ください。
★運動効果を上げるためにも、お水とタオルを持ってご参加ください。
☆太枠のクラスは、ヨガオリエンタル会員専用となっております。
会員以外の方がレッスンに参加する際、別途料金が必要となります。
このクラス・ヨガオリエンタルの全てのレッスンは、シューズなしでご参加頂けます。