

★ゴールドジム横浜馬車道 スタジオスケジュール 2018年1月3日～

	月		火		水		木		金		土		日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:30														
11:00	ボディメイク Sライン みのり 11:00-12:00 	《ヨガオリエンタル》 青竹&足ツボ マッサージ 松沢 11:00-11:30 	ZUMBA (スンバ) あかね 11:00-11:45 	《ヨガオリエンタル》 ピラティス 三枝 11:00-12:00	ボディフレックス FUJI 11:00-12:00 	《ヨガオリエンタル》 経絡ヨガ Mina 11:00-12:00	ベーシックエアロ 飯尾 11:00-11:50	《ヨガオリエンタル》 リラクゼーションヨガ NaoKo 11:00-11:50	エアロ& コンディショニング 梨本 11:00-11:50	《ヨガオリエンタル》 ピラティス みのり 10:30-11:30	エアロ Low&High 越後 10:40-11:30	《ヨガオリエンタル》 骨盤エクササイズ 山本あ 10:30-11:00 	ポティコントロール Kotomi 10:50-11:40 	《ヨガオリエンタル》 アロマヨガ SAYAKA 10:30-11:30
12:00	ツールピラティス みのり 12:10-13:00 	《ヨガオリエンタル》 ヨガベーシック 松沢 11:40-12:30	ファットバーナー 日置 12:00-12:50	《ヨガオリエンタル》 アロマヨガ 赤杖 12:10-13:10	エアロ ローインパクト 植田 12:15-13:05 	《ヨガオリエンタル》 ポティメイキング 赤杖 12:10-13:00	ヨガヒーリング NaoKo 12:10-13:10 	《ヨガオリエンタル》 バレトン 折戸 12:00-13:00	ラテンエアロ 日置 12:10-13:10	《ヨガオリエンタル》 太極拳 高橋な 12:00-13:00	EIRI 11:45-12:45 	《ヨガオリエンタル》 ヨガベーシック 高橋ゆ 12:10-13:00	ヨガヒーリング だかゆき 11:50-12:40 	《ヨガオリエンタル》 フローラーシー 西田 11:45-12:35
13:00	ビューティーウォーク 石河 13:15-14:15 	サイクリング EIRI 13:15-14:00	M GROUP POWER EIRI 13:10-13:55 		足ツボ健康体操 &ストレッチ 植田 13:15-14:00 	《ヨガオリエンタル》 バレエストレッチ 三好 13:15-14:05	フラダンス Ikuno 13:20-14:20 		エアロ&ストレッチ (ベーシック) 日置 13:20-14:10 	《ヨガオリエンタル》 フローラーシー 西田 13:15-14:15	コアメイクエアロ 笠井 13:00-14:00		ピラティス 芹田 12:50-13:50 	《ヨガオリエンタル》 バレエストレッチ 三好 12:45-13:45
14:00														
15:00	M GROUP CORE EIRI 14:30-15:00 		ポティメンテナンス 沙弥子 14:10-15:00 		ZUMBA (スンバ) 高橋の 14:15-15:15 		ポティコントロール AYANO 14:30-15:30 		天空大河 YASUKO 14:20-15:10 		ZUMBA 柏木せ 14:10-15:10 	骨盤エクササイズ 笠井 14:15-15:05 	ビギナーエアロ 植田 14:00-14:50 	サイクリング EIRI 14:00-14:45
16:00														
17:00		KIDSバレエ教室 (有料) 三好 17:00-18:00												
18:00														
19:00	ボディフレックス FUJI 18:30-19:30 	《ヨガオリエンタル》 ヨガベーシック SAYAKA 18:30-19:30	スタッフ 《ベーシック》 YASUKO 18:30-19:20 	《ヨガオリエンタル》 メノポーズケア NAOMY 18:30-19:30	M GROUP POWER 白田 18:30-19:15 	《ヨガオリエンタル》 シェイプアップヨガ 越後 18:30-19:20	美Body! エクササイズ 伊藤 18:40-19:30 	《ヨガオリエンタル》 ハタヨガ 石田 18:30-19:30	ファットバーナー 高橋の 18:40-19:30	《ヨガオリエンタル》 ピラティス 山本あ 18:20-19:00		バレエ初級 三好 17:30-19:00 (有料)	オリジナルエアロ 笠井 15:20-16:10	
20:00	天空大河 パッティ 19:45-20:45 	フロコリオ FUJI 19:45-20:35	カーディオキック ボクシング 除村 19:30-20:30	バレエ入門 三好 19:40-20:40 	スタッフ 《ファン》 飯尾 19:30-20:20	《ヨガオリエンタル》 ポティメイキング 越後 19:30-20:20	スタッフ 《オリジナル》 石河 19:40-20:40		HOUSE TAKU 19:40-20:40	サイクリング 高橋の 19:50-20:35			カーディオキック ボクシング 沙弥子 16:20-17:20	
21:00	M GROUP POWER 白田 21:00-22:00 	ピラティス KEIKO 20:50-21:40 	ダイエットヨガ SAYAKA 20:45-21:45 	HIPHOPJAZZ AYANO 21:00-22:00	カーディオファン 飯尾 20:30-21:20		ZUMBA (スンバ) 古川 20:50-21:50 	《ヨガオリエンタル》 ヨガベーシック だかゆき 21:00-22:00	セルフ整体 高橋の 20:50-21:40 	《ヨガオリエンタル》 リセットポティ 柏木し 21:00-22:00				
22:00														

★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。

★本校のクラスは、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。

《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