

ゴールドジム横浜馬車道 ANNE Xプログラム

2018年10月1日～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日					
	プール	GYM	プール	GYM	プール	GYM	プール	GYM	プール	GYM		
11:00	スクール (中級) 10:20～11:20	さわやかストレッチ 10:30～10:50	アクアシェイブ 10:30～11:00 池田	さわやかストレッチ 10:30～10:50	スクール (初心者) 10:20～11:20	さわやかストレッチ 10:30～10:50	さわやかストレッチ 10:30～10:50	アクアサーキット30 10:30～11:00 吉田	さわやかストレッチ 10:30～10:50	スクール (上級) 10:20～11:20	さわやかストレッチ 10:30～10:50	
12:00		ビッグ3 11:15～11:45	肩こり腰痛緩和 ウォーキング 池田	機能別ストレッチ &トレーニング 11:15～11:45		11:10- 11:30	美姿勢ウォーク 11:00～11:30 伊藤	11:10- 11:30	アクアダンス30 11:10～11:40 吉田	ビッグ3 11:15～11:45		
	マタニティ リズムアクア 11:30～12:30 NAoMY		11:10- 11:40		ビギナー スイムレッスン 11:30～12:00	11:15- 11:30		マタニティ アクアヒーリング 11:30～12:30 NAoMY			12:15- 12:30	
13:00			水中ヨガ & アクアピクス 12:10～12:55 あかね		水中トレーニング& ウォーキング 12:10～12:40						ビギナー スイムレッスン 12:30～13:00	
14:00		身体調整プログラム 13:15～13:45	ビギナー スイムレッスン 13:00～13:30	身体調整プログラム 13:15～13:45	アクアサーキット30 13:00～13:30 栗山	身体調整プログラム 13:15～13:45	スクール (中級) 13:00～14:00	身体調整プログラム 13:15～13:45	ビギナー クロール45 13:00～13:45	身体調整プログラム 13:15～13:45	アクアダンス 13:10～13:55 野本	身体調整プログラム 13:15～13:45
			ビギナー スイムレッスン 13:30～14:00		アクアピクス30 13:40～14:10 栗山							
15:00	ビューティー シェイブ 14:00～14:45 早川			上半身トレーニング			下半身トレーニング		ファットバーン 14:00～14:45 玉田			
			マスターズ 【有料】 14:30～15:30 山田	14:15- 14:30			マスターズ 【有料】 14:30～15:30 山田	14:15- 14:30				
16:00	リズムカル ストレッチ 早川	14:55- 15:25										マスターズ(ジム) 【有料】 15:00～16:00 山田
終日、フリー遊泳コース・ウォーキングコースがあります。お好きな時間にご利用頂けます。												
プログラムがない時間帯のみ、プライベートレッスンを受講頂けます。1時間 6,500円/30分 3,250円 フロントにてお申し込みください。												
18:00												
		NEW Body weight トレーニング 18:15～18:45		NEW Core トレーニング 18:15～18:45		NEW Body weight トレーニング 18:15～18:45		NEW Core トレーニング 18:15～18:45	スクール (初心・初級) 17:00～18:00			
19:00	ビギナー スイムレッスン 18:30～19:00				バタフライ30 18:30～19:00				スクール (中級) 18:00～19:00			
					エンジョイ スイミング 19:00～19:30		ミットアクア 18:45～19:30 池田					
20:00		ビッグ3 19:15～19:45				ビッグ3 19:15～19:45				19:15- 19:30		
	スクール (初級・中級) 19:30～20:30		ファットバーン 19:30～20:15 玉田									
21:00												
	アクア キックボクシング 20:45～21:30 パッティ				アクアサーキット 20:45～21:30 野本			水中トレーニング &ウォーキング 野本	20:45- 21:15	《営業時間のご案内》 月～金 10:00～23:00 土曜日 10:00～22:00 日／祝 10:00～20:00 休館日：毎月第2金曜日 ※祝日は、特別スケジュールとなります。		

2重枠のクラスは有料です、1回540円。
券売機にてチケットをお買い求めください。

マタニティアクアは、有料クラスです。
券売機にてチケットをお買い求めください。

スクールは、別途月会費が必要です。
お申し込みはフロントまで。

アクアプログラムは、予約制となっております。
別館フロントにてご予約下さい。

「身体調整プログラム」「ビッグ3」は、月ごとに
クラス内容を変更しております。
詳しくは、館内掲示をご参照ください。

プールご利用上の注意！
・必ずお化粧を落としてからご利用ください。
・ピアス、ネックレス等のアクセサリーは外してからご利用下さい。

・レッスンに参加の場合は5分前にお集まり下さい。(遅れての参加はできません。)
・水中では当クラブ規定の用具以外の物は使用できません。