

★ゴールドジム横浜馬車道 スタジオスケジュール 2018年4月1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	ポティメイク "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 《ヨガオリエンタル》 ヨガベーシック 松沢 11:40-12:30	変更 ZUMBA KAITO 11:00-11:50 🍀	《ヨガオリエンタル》 ピラティス 三枝 11:00-12:00	ポティフレックス 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	NEW CORE EIRI 11:00-11:30 変更	《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 10:30-11:00 《ヨガオリエンタル》 ピラティス 山本 11:10-12:00	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 🍀👣		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	エアロ& コンディショニング 梨本 11:40-12:30 変更	《ヨガオリエンタル》 本極拳 高橋な 12:00-13:00	POWER 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 たかゆき 11:50-12:40 🍀👣	《ヨガオリエンタル》 フロールーシー 西田 11:45-12:35
13:00	NEW GROUP fight 小池 13:10-13:55 🍀	サイクリング EIRI 13:15-14:00	NEW ボール コンディショニング 日置 13:00-13:45		NEW 足ツボ機能改善 &ストレッチ 植田 13:15-14:00 🍀👣	《ヨガオリエンタル》 バリエストレッチ 三好 13:15-14:05	フラダンス Ikuno 13:20-14:20 🍀👣		ラテンエアロ 日置 12:40-13:40 変更	《ヨガオリエンタル》 フロールーシー 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》 バリエストレッチ 三好 12:45-13:45
14:00	変更 ビューティーウォーク 石河 14:10-15:10 🍀👣		変更 GROUP POWER EIRI 14:00-15:00 🍀						エアロ&ストレッチ (ベーシック) 日置 13:50-14:40 🍀				ビギナーエアロ 植田 14:00-14:50 🍀	サイクリング EIRI 14:00-14:45
15:00					ZUMBA 高橋の 14:15-15:15 🍀		ポティコントロール AYANO 14:30-15:30 🍀		NEW GROUP fight 小池 14:50-15:50 🍀				ゴールドシェイフ 14:55-15:10 🍀👣	
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	ポティフレックス 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	NEW ステップ 《ベーシック》 YASUKO 18:30-19:20 🍀	《ヨガオリエンタル》 ポティマインドケア NAOMY 18:30-19:30	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	変更 ビギナーエアロ 高橋の 18:40-19:30	《ヨガオリエンタル》 ピラティス 山本 18:20-19:00 《ヨガオリエンタル》 アロマヨガ 山本 19:10-19:40				
20:00	変更 天空大河 パッティ 19:40-20:25 🍀	フロコロ FUJI 19:45-20:35	CKB-Diet 除村 19:30-20:30	バリエ入門 三好 19:40-20:40 🍀	ステップ 《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	ステップ 《オリジナル》 石河 19:40-20:40		HOUSE TAKU 19:40-20:40					
21:00	変更 GROUP POWER 白田 20:45-21:45 🍀	変更 ピラティス KEIKO 20:50-21:40 🍀👣	変更 HIPHOPJAZZ AYANO 20:50-21:50	変更 ダイエットヨガ たかゆき 20:50-21:50 🍀👣	カーディオファン 飯尾 20:30-21:20		ZUMBA 古川 20:50-21:50 🍀	変更 《ヨガオリエンタル》 ヨガベーシック たかゆき 20:50-21:50		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					GROUP CORE 柴田 21:30-22:00 🍀									

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。
★本枠のクラスは、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。