

ゴールドジム横浜馬車道

ANNE Xプログラム

2018年4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	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	変更 アクアシェイプ 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	変更 アクアダンス 10:30～11:00 植木	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	ミットアクア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
		ビッグ3 11:15～11:45	NEW! 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			NEW! 体幹トレーニング 植木	11:10- 11:30 ビッグ3 11:15～11:45	美姿勢ワーク 11:00～11:30 伊藤	ウェストシェイプ	アクアダンス30 11:10～11:40 吉田	ビッグ3 11:15～11:45		
12:00	マタニティ リズムアクア 11:30～12:30 NAoMY		11:10- 11:40 水中ヨガ& アクアピクス 12:10～12:55 あかね		ビギナー スイムレッスン 11:30～12:00	11:15- 11:30 水中トレーニング& ウォーキング 12:10～12:40	マタニティ アクアヒーリング 11:30～12:30 NAoMY		アクアピクス30 11:40～12:10 伊藤	11:15- 11:30 のびのびアクア30 11:50～12:20 吉田			アクアピクス 11:30～12:15 桐生	
13:00		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 ビギナー スイムレッスン 13:30～14:00	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				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			アクアピクス 13:10～13:55 野本	二の腕シェイプ 13:15- 13:30
14:00	ビューティー シェイプ 14:00～14:45 早川	二の腕シェイプ 14:15- 14:30	マスターズ 【有料】 14:30～15:30 山田	ビッグ3 14:15～14:45	アクアピクス30 13:40～14:10 栗山				ファットバーン 14:00～14:45 玉田	ビッグ3 14:15～14:45	ビギナー スイムレッスン 14:00～14:30 ビギナー スイムレッスン 14:30～15:00			身体調整プログラム 14:15～14:45
15:00	リズムカル ストレッチ 早川	14:55- 15:25					マスターズ 【有料】 14:30～15:30 山田							マスターズ(ジム) 【有料】 15:00～16:00 山田
16:00												身体調整プログラム 16:15～16:45		
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		身体調整プログラム 18:15～18:45		身体調整プログラム 18:15～18:45		身体調整プログラム 18:15～18:45		身体調整プログラム 18:15～18:45		身体調整プログラム 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				パタフライ30 18:30～19:00	身体調整プログラム 18:15～18:45			マスターズ 【有料】 18:30～19:30 山田	身体調整プログラム 18:15～18:45	スクール (中級) 18:00～19:00			
		変更 ビッグ3 19:15～19:45			エンジョイ スイミング 19:00～19:30	変更 ビッグ3 19:15～19:45	ミットアクア 18:45～19:30 池田			変更 ビッグ3 19:15～19:45		ウェストシェイプ 19:30- 19:45		
20:00	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	NEW! アクア キックボクシング 20:45～21:30 パッティ				NEW! 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。