



ゴールドジム横浜馬車道 本館レッスンスケジュール

2018年 5月1日～

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日							
	Aスタジオ	Bスタジオ	リング	Bコート	Aコート	Aスタジオ	Bスタジオ	リング	Bコート	Aコート	Aスタジオ	Bスタジオ	リング	Bコート	Aコート	Aスタジオ	Bスタジオ	リング	Bコート	Aコート			
11	ボディメイク "スライ" みのり 11:00-12:00	(ヨガオリエタル) 青竹 & 足ツ本 マッサーン 11:00-11:30 松沢				ZUMBA KAITO 11:00-11:50	(ヨガオリエタル) ビラティス 三枝 11:00-12:00		ラケットボール 初級レッスン 小木戸 10:30-11:30		ボディフレックス FUJI 11:00-12:00	(ヨガオリエタル) 経絡ヨガ Mina 11:00-12:00				ベレーシング エアロ 飯尾 11:00-11:50	(ヨガオリエタル) リラクゼーションヨガ Naoko 11:00-11:50						
12	ブルピラティス みのり 12:10-13:00	(ヨガオリエタル) ヨガベレーシング 松沢 11:40-12:30				フィットパーナー 日置 12:00-12:50	(ヨガオリエタル) アロマヨガ 赤杖 12:10-13:10		ラケットボール 中級レッスン 小木戸 11:30-12:30		エアロ ローインパクト 植田 12:15-13:05	(ヨガオリエタル) ボディメイク 赤杖 12:10-13:00		ラケットボール 【HPorPL有料】 横田 12:00-13:00		ヨガヒーリング Naoko 12:10-13:10	(ヨガオリエタル) ハルトン 折戸 12:00-13:00						
13	fight 小池 13:10-13:55	サイクリング EIRI 13:15-14:00		ラケットボール 【HPorPL有料】 13:00-13:30 横瀬		ボール コンディショニング 日置 13:00-13:45				足ツ本 機能改善 & ストレッチ 植田 13:15-14:00	(ヨガオリエタル) ハイレストレッチ 三好 13:15-14:05		ラケットボール シニア 上級レッスン 横瀬 13:00-14:00 【有料】			フラダンス Ikuno 13:20-14:20							
14	ビューティーワーク 石河 14:10-15:10		ボクシング 13:30-14:30	ラケットボール 中上級 ゲームクラス 横瀬 13:30-14:30		POWER EIRI 14:00-15:00			ラケットボール 初級レッスン 小木戸 13:30-14:30		ZUMBA 高橋の 14:15-15:15		ラケットボール 【HPorPL有料】 横瀬 14:00-15:00								ラケットボール 初級レッスン 横瀬 14:00-15:00		
15									ラケットボール 中上級 ゲームクラス 小木戸 15:00-16:00	小木戸												ラケットボール 中上級 ゲームクラス 横瀬 15:00-16:00	
16			ボクシング 15:30-16:30																			ラケットボール 【HPorPL有料】 横瀬 16:00-16:30 横瀬	
17	【女性限定!!】 "ダイエットボクシング" 8階 ボクシングリング 19:00-19:45 ※詳細は、フロント又はボクシングスタッフまで										初心者歓迎空手(無料) 4階 Cコート 20:00-21:00 空手スクール(有料) 4階 Cコート 21:00-22:30												
18																							
19	ボディフレックス FUJI 18:30-19:30	(ヨガオリエタル) ヨガベレーシング SAYAKA 18:30-19:30		ラケットボール 中級レッスン 横瀬 18:45-19:45		ステップ 《ベレーシング》 YASUKO 18:30-19:20	(ヨガオリエタル) ボディメイク NAOMY 18:30-19:30		ボクシング 18:00-19:00		POWER 白田 18:30-19:15	(ヨガオリエタル) ジェイアップヨガ 越後 18:30-19:20		スカッシュ 初級レッスン 横田 19:00-19:45		美Body! エクササイズ 伊藤 18:40-19:30	(ヨガオリエタル) ハダカ 石田 18:30-19:30						ラケットボール 中級レッスン 横瀬 18:45-19:45
20	天空大河 ハッティ 19:40-20:25	プロヨガ FUJI 19:45-20:35	ボクシング 19:30-20:30	ラケットボール 初級レッスン 横瀬 19:45-20:45		CKB-Diet 除村 19:30-20:30	ハイレ入門 三好 19:40-20:40		ボクシング 19:30-20:30		ステップ 《ファン》 飯尾 19:30-20:20	(ヨガオリエタル) ボディメイク 越後 19:30-20:20		スカッシュ 中級レッスン 横田 19:45-20:30		ステップ 《オアシス》 石河 19:40-20:40						ラケットボール 初級レッスン 横瀬 19:45-20:45	
21	POWER 白田 20:45-21:45	ピラティス KEIKO 20:50-21:40	ボクシング 21:00-22:00	ラケットボール 【HPorPL有料】 20:45-21:15		HIPHOP JAZZ AYANO 20:50-21:50	ダイエットヨガ たかゆき 20:50-21:50		ボクシング 21:00-22:00		カーディオファン 飯尾 20:30-21:20		スカッシュ 【HPorPL有料】 横田 20:30-21:15		ラケットボール 中上級 ゲームクラス 横瀬 21:00-22:00		ZUMBA (スッパ) 古川 20:50-21:50	(ヨガオリエタル) ヨガベレーシング たかゆき 20:50-21:50					ラケットボール 【HPorPL有料】 20:45-21:15 横瀬

	金曜日					土曜日					日曜日					《営業時間のご案内》					
	Aスタジオ	Bスタジオ	リング	Bコート	Aコート	Aスタジオ	Bスタジオ	リング	Bコート	Aコート	Aスタジオ	Bスタジオ	リング	Bコート	Aコート						
11	CORE EIRI 11:00-11:30	(ヨガオリエタル) ビラティス みのり 10:30-11:30				エアロ Low&High 越後 10:40-11:30	(ヨガオリエタル) 骨盤エクササイズ 10:30-11:00 山本あ				ボディコントロール kotomi 10:50-11:40	(ヨガオリエタル) SAYAKA 10:30-11:30				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 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週間前より掲示いたします) レッスンには基本的に予約なし(無料)で参加できますが、一部予約制、又は有料になります! 塗りつぶしのあるレッスンは予約制又は有料です。(1週間前よりフロントにて予約受付) Bスタジオ2重枠のクラスはヨガオリエタル会員専用レッスンです。レッスンへの参加は、会員登録が必要です。 全てのクラスが予約制です。フロントにてご予約下さい。 ※見やすい、コートプログラムもご用意しています。 レッスンを初めて受講する方は、開始5分前までにボクシングジムに集合して下さい! 別紙、アネックスプログラムをご確認ください。 始めての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるプログラムです。是非、ご参加ください。					
12	エアロ&コンディショニング 梨本 11:40-12:30	(ヨガオリエタル) 太極拳 高橋な 12:00-13:00				POWER EIRI 11:45-12:45	(ヨガオリエタル) ヨガベレーシング 高橋ゆ 12:10-13:00				ヨガヒーリング たかゆき 11:50-12:40	(ヨガオリエタル) フロールシー 西田 11:45-12:35	ボクシング 11:30-12:30								
13	ランニング エアロ 日置 12:40-13:40	(ヨガオリエタル) フロールシー 西田 13:15-14:15	ボクシング 13:30-14:30	ラケットボール 【HPorPL有料】 14:00-14:30 小木戸		コアメイクエアロ 笠井 13:00-14:00			ラケットボール 初級レッスン 横瀬 12:30-13:30		ピラティス 芹田 12:50-13:50	(ヨガオリエタル) ハイレストレッチ 三好 12:45-13:45	ボクシング 13:00-14:00	ラケットボール 中級レッスン 横瀬 13:00-14:00							
14	エアロ&ストレッチ 《ベレーシング》 日置 13:50-14:40					ZUMBA (スッパ) 柏木せ 14:10-15:10	骨盤エクササイズ 笠井 14:15-15:05		ボクシング 14:00-15:00	ラケットボール 中級レッスン 横瀬 14:00-15:00		ピクニックエアロ 植田 14:00-14:50	サイクリング EIRI 14:00-14:45	ラケットボール 初級レッスン 横瀬 14:00-15:00							
15	fight 小池 14:50-15:50		ボクシング 15:30-16:30	ラケットボール 中上級 ゲームクラス 小木戸 14:30-15:30		フィットパーナー 林 15:20-16:20	フロアハイレ 三好 15:30-16:30		ボクシング 15:30-16:30	ラケットボール 【HPorPL有料】 15:00-15:30 横瀬	コアトニクス 14:55-15:10 植田	オリジナルエアロ 笠井 15:20-16:10	ボクシング 14:30-15:30	ラケットボール 【HPorPL有料】 15:00-15:30 横瀬							
16						パワーアップメント 3rd 芹田 16:30-17:30			ボクシング 16:00-17:00			カーディオキック ボクシング 沙弥子 16:20-17:20	ボクシング 16:30-17:30	ラケットボール 競技練習会 横瀬 16:00-19:00 【有料】							
17																					
18						CORE 柴田 17:45-18:15	ハイレ初級 三好 17:30-19:00 【有料】		ボクシング 18:00-19:00	ラケットボール 【HPorPL有料】 18:00-18:30 横瀬											
19	ピクニックエアロ 高橋の 18:40-19:30	(ヨガオリエタル) ビラティス 山本あ 18:20-19:00	ボクシング 18:00-19:00	ラケットボール 初級レッスン 小木戸 18:30-19:30		スカッシュ 初級レッスン 横田 19:00-19:45	ハイレ ヴァリエーション 三好 19:00-20:00 【有料】 第2・4週のみ開催		ボクシング 19:30-20:30	ラケットボール 中級レッスン 横瀬 18:30-19:30											
20	HOUSE TAKU 19:40-20:40	サイクリング 高橋の 19:50-20:35	ボクシング 19:30-20:30	ラケットボール 中上級 ゲームクラス 小木戸 20:00-21:00		スカッシュ 中級レッスン 横田 19:45-20:30			ボクシング 19:30-20:30												
21	セルフ整体 高橋の 20:50-21:40	(ヨガオリエタル) リセットボディ 柏木し 21:00-22:00	ボクシング 21:00-22:00	ラケットボール 中級レッスン 小木戸 21:00-22:00		スカッシュ 初級レッスン 横田 21:15-22:00															

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あ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。
- ★運動効果上げるためにも、お水とタオルを持ってご参加ください。
- ★スタジオ内への携帯電話のお持込はご遠慮ください。
- ★安全で楽しいレッスンをを行う為に、ご協力お願い致します。

《さわやかストレッチ》

ゆっくり時間をかけて全身のストレッチを行います。毎朝、8階ジムストレッチエリアにて行っています。トレーニング前のウォーミングアップとして、ぜひ活用して下さい。

平日/10:30~10:50
土日・祝日/10:20~10:40
皆様のご参加お待ちしております。

