

★ゴールドジム横浜馬車道 スタジオスケジュール 2019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 《ヨガオリエンタル》 ヨガベーシック 松沢 11:40-12:30	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	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	M GROUP CORE EIRI 11:00-11:30	《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》 ボディメイキング 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 尾関 12:00-13:00		エアロ& コンディショニング 梨本 11:40-12:30	《ヨガオリエンタル》 太極拳 高橋な 12:00-13:00	M GROUP 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 だかゆき 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	変更		ボール コンディショニング 日置 13:00-13:45							ラテンエアロ 日置 12:40-13:40				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	ビューティーウォーク 石河 13:10-14:10 🍀👣	サイクリング EIRI 13:15-14:00			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 13:50-14:40 🍀	《ヨガオリエンタル》 フロールーシー 西田 13:15-14:15			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	M GROUP fight 小池 14:20-15:05 🍀		M GROUP POWER EIRI 14:00-15:00 🍀		ZUMBA 高橋の 14:15-15:15 🍀		ポティコントロール AYANO 14:30-15:30 🍀			エアロ&ストレッチ (ベーシック) 日置 13:50-14:40 🍀			ZUMBA 柏木せ 14:10-15:10 🍀	骨盤エクササイズ 笠井 14:15-15:05 🍀👣	ゴールドシェイプ 14:55-15:10 🍀
16:00										グループ fight 小池 14:50-15:50 🍀		変更		植田	
17:00												ファットバーナー 山口 15:20-16:20	フロアバレエ 三好 15:30-16:30 🍀👣	オリジナルエアロ 笠井 15:20-16:10	
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	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		《ヨガオリエンタル》 ピラティス 山本 18:20-19:00					《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	天空大河 バッティ 19:40-20:25 🍀		CKB-Diet 除村 19:30-20:30	バレエ入門 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》 ボディメイキング 越後 19:30-20:20	ステップ 《オリジナル》 石河 19:40-20:40			ビギナーエアロ 高橋の 18:40-19:30					
21:00	M GROUP POWER 白田 20:45-21:45 🍀	ピラティス KEIKO 20:50-21:40 🍀👣	HIPHOPJAZZ AYANO 20:50-21:50	ダイエットヨガ だかゆき 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 🍀	《ヨガオリエンタル》 ヨガベーシック だかゆき 21:00-22:00		HOUSE TAKU 19:40-20:40			サイクリング 高橋の 19:50-20:35		
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		
POINT! ★スタジオプログラム参加のルール！ ★レッスンの開始前の場所取りはご遠慮ください。 ★安全管理のため、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。 ★本館のクラスは、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。															