

★ゴールドジム横浜馬車道 スタジオスケジュール 2019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									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》 アロマヨガ SAYAKA 10:30-11:30	
	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	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	エアロ& コンディショニング 梨本 11:00-11:50	変更		《ヨガオリエンタル》 ピラティス 山本 11:10-12:00	ボディコントロール kotomi 10:50-11:40	
12:00		《ヨガオリエンタル》 ヨガベーシック 松沢 11:40-12:30	変更						変更					
	ツールピラティス みのり 12:10-13:00		POWER EIRI 12:00-12:45	《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》 バレット 尾関 12:00-13:00	ラテンエアロ 日置 12:00-13:00	《ヨガオリエンタル》 太極拳 高橋(な) 11:45-12:45	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	《ヨガオリエンタル》 フローラーシー 三好 11:45-12:35
13:00			変更						変更	変更				
	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	ファットバーナー 日置 13:00-13:50		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》 バリエーション 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 13:10-14:00	《ヨガオリエンタル》 フローラーシー 西田 13:00-14:00	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》 バリエーション 三好 12:45-13:45
14:00	NEW		NEW						NEW					
	ステップ 《ベーシック》 柴田(え) 14:20-15:10		ボール エクササイズ 日置 14:00-15:00		ZUMBA 高橋の 14:15-15:15				カーディオ ファイティング YOCO 14:10-15:00		ZUMBA 柏木 14:10-15:10	骨盤エクササイズ 笠井 14:15-15:05	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								ボディコントロール AYANO 14:30-15:30	NEW				植田	
									CORE 柴田(こ) 15:10-15:40				ゴールドシェイプ 14:55-15:10	
16:00											ファットバーナー 山口 15:20-16:20	フロアバリエ 三好 15:30-16:30	オリジナルエアロ 笠井 15:20-16:10	
													変更	
17:00											パワームーブメント ヨガ 芹田 16:30-17:30	CFK ＜Cardio Fitness Kickboxing＞ 沙弥子 16:20-17:20		
18:00	変更								マンスリーエアロ 月毎にレベルアップしていきます。 4・7月…初心者・初級 5・8月…中級 6・9月…中上級・上級 詳しくは、館内掲示をご覧ください。	NEW	GYMスタッフ	ゴールドシェイプ &コンディショニング 17:45-18:15	バリエ初級 三好 17:30-19:00 (有料)	《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。)
19:00	天空大河 バッチィ 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》 ボディマインドケア NAOMY 18:30-19:30	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	マンスリーエアロ 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				
	NEW	NEW	変更						NEW	《ヨガオリエンタル》 アロマヨガ 山本 19:10-19:40			バリエヴァリエーション 三好 19:00-20:00 第2・4週目のみ開催 (有料)	
20:00	ファットバーナー 柴田(え) 19:40-20:30	ベリーダンス AYLA 19:40-20:40	CFK-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》 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		HOUSE&HIPHOP TAKU 19:40-20:40		サイクリング 高橋(の) 19:50-20:35			
21:00	POWER 白田 20:45-21:45	NEW		NEW	カーディオファン 飯尾 20:30-21:20			ZUMBA 古川 20:50-21:50		NEW		《ヨガオリエンタル》 ジャイロキネシス 三浦 20:50-21:50		
22:00														

- ★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。