ゴールドジム横浜馬車道 ANNEXプログラム 2019年7月1日~ 火曜日 月曜日 日曜日 プール GYM プール GYM プール プール **GYM** プール **GYM** プール さわやかストレッ・ 10:30~10:50 さわやかストレッチ さわやかストレッチ さわやかストレッ さわやかストレッラ さわやかストレッ さわやかストレッチ アクアシェイブ アクアダンス スクール (中級) 10:20~11:20 スクール (初心者) |0:20~11:20 スクール (上級) 10:30~10:50 10:30~10:50 10:30~10:50 10:30~10:50 10:30~10:50 10:30~10:50 10:30~11:00 10:30~11:00 10:30~11:00 池田 植木 吉田 11.10-美姿勢ウォーク 11:30 11:00~11:30 アクアダンス30 肩こり腰痛緩和 機能別ストレッチ 下半身トレーニング 上半身トレーニング ウォーキング 植木 伊藤 11:10~11:40 ビッグ3 ビッグ3 ビッグ3 &トレーニング 洲田 11:15~11:45 11:15~11:45 11:15~11:45 吉田 ビギナー 11:15~11:45 11:15-11:15-アクアダンス スイムレッスン マタニティ アクアビクス30 11:40~12:10 マタニティ 11:10-11:30 11:30 11:30~12:00 11:30~12:15 リズムアクア アクアヒーリング のびのびアクア30 11:40 12:00 野本 11:30~12:30 11:30~12:30 伊藤 11:50~12:20 NAoMY NAoMY 吉田 水中トレーニング 水中ヨガ& 上半身トレーニング ウォーキング アクアビクス 12:10~12:40 ビギナー 12:10~12:55 12:15-スイムレッスン あかね 12:30 12:30~13:00 13:0 ビギナー アクアサーキット30 ビギナー スイムレッスン 13:00~13:30 アクアビクス クロール45 13:00~13:30 栗山 フレックスストレッチ フレックスストレッチ リセット リセット 13:15~13:45 13:00~13:45 13:15~13:45 ビギナー 13:15~13:45 13:15~13:45 13:15~13:45 13:15~13:45 13:15~13:45 野本 スイムレッスン アクアビクス30 13:30~14:00 13:40~14:10 14:0 栗山 ビギナー ビューティー ファットバーン スイムレッスン シェイプ 上半身トレーニング 下半身トレーニン 14:00~14:45 14.00~14.30 14:00~14:45 玉田 ビギナー 早川 14:15-14:15-スイムレッスン マスターズ マスターズ 14:30 14:30 【有料】 【有料】 14:30~15:00 リズミカル 14:30~15:30 14:30~15:30 ストレッチ 山⊞ ш⊞ 腹筋集中 マスターズ(ジム) 早川 トレーニング トレーニング トレーニング 【有料】 14.55-15:00~16:00 15:15-15:15-15:25 15:15-山田 15:30 15:30 15:30 16:00 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。 終日、フリー遊泳コース・ウォーキングコースがあります。 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。 お好きな時間にご利用頂けます。 スクール (初心・初級) 17:00~18:00 18:00 Body weight Core Core Body weight Core トレーニング リセット トレーニング ビギナー 18:15~18:45 18:15~18:45 18:15~18:45 バタフライ30 18:15~18:45 18:15~18:45 スイムレッスン マスターズ 18:30~19:00 18:30~19:00 【有料】 ミットアクア エンジョイ 18:30~19:30 18:45~19:30 スイミング 山田 池田 下半身トレーニング 19:00~19:30 ビッグ3 ビッグ3 ビッグ3 19:15~19:45 19:15~19:45 19:15~19:45 19:15-ファットバーン 19:30 19:30~20:15 20.00 玉田 《営業時間のご案内》 月~金 10:00~23:00 水中トレーニング 土曜日 10:00~22:00 アクアサーキット &ウォーキング 日/祝 10:00~20:00 キックボクシング 20:45~21:30 野本 休館日:毎月第2金曜日 20:45~21:30 野本 ※祝日は、特別スケジュールとなります。 バッティ 21:15 アクアプログラムは、予約制となっております。 「身体調整プログラム」「ビッグ3」は、月ごとに 2重枠のクラスは有料です、1回540円。 マタニティーアクアは、有料クラスです。 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。

券売機にてチケットをお買い求めください。

券売機にてチケットをお買い求めください。

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。

・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。

別館フロントにてご予約下さい。