ゴールドジム横浜馬車道　本館レッスンスケジュール　2019年　4月1日～

月曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	リング	Bコート	Aコート
11	ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ “Sﾗｲﾝ” みのり 11:00-12:00	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 青竹＆足ﾂﾎﾞﾏｯｻｰｼﾞ	11:00-11:30 松沢		
12	ﾂｰﾙﾋﾟﾗﾃｨｽ みのり 12:10-13:00	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾖｶﾞﾍﾞｰｼｯｸ 松沢 11:40-12:30			
13	ﾋﾞｭｰﾃｨｰｳｫｰｸ 石河 13:10-14:10	ｻｲｸﾘﾝｸﾞ EIRI 13:15-14:00	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 13:30-14:30	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ【HPorPL有料】 13:00-13:30	廣瀬
14	ｽﾃｯﾌﾟ《ﾍﾞｰｼｯｸ》 柴田(え) 14:20-15:10			ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 中級ｻｰｸﾙ 廣瀬 13:30-14:30	
15			ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 15:30-16:30	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ【HPorPL有料】 15:00-15:30	廣瀬
16					
17					
18	天空大河 ﾊﾞｯﾃｨ 18:30-19:30	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾖｶﾞﾍﾞｰｼｯｸ SAYAKA 18:30-19:30	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 18:00-19:00	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 中級ﾚｯｽﾝ 廣瀬 18:30-19:30	
19					
20	ﾌｧｯﾄﾊﾞｰﾅｰ 柴田(え) 19:40-20:30	ﾍﾞﾘｰﾀﾞﾝｽ AYLA 19:40-20:40	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 19:30-20:30	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ【HPorPL有料】 19:30-20:00	廣瀬
21	POWER 白田 20:45-21:45	ﾘｾｯﾄ& ﾋﾟﾗﾃｨｽ KEIKO 20:50-21:40	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 21:00-22:00	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ【HPorPL有料】 廣瀬 21:00-22:00	

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	リング	Bコート	Aコート
11	ZUMBA KAITO 11:00-11:50	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾋﾟﾗﾃｨｽ 三枝 11:00-12:00			
12	POWER EIRI 12:00-12:45	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ｱﾛﾏﾖｶﾞ 赤杖 12:10-13:10			
13	ﾌｧｯﾄﾊﾞｰﾅｰ 日置 13:00-13:50		ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 13:30-14:30		
14	ﾎﾞｰﾙ ｴｸｻｻｲｽﾞ 日置 14:00-15:00			ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 初級ﾚｯｽﾝ 小木戸 14:30-15:30	
15			ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 15:30-16:30	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 中級ﾚｯｽﾝ 小木戸 15:30-16:30	
16					
17					
18	ｽﾃｯﾌﾟ《ﾍﾞｰｼｯｸ》 YASUKO 18:30-19:20	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾎﾞﾃﾞｨﾏｲﾝﾄﾞｹｱ NAoMY 18:30-19:30	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 18:00-19:00	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 中級ﾚｯｽﾝ 小木戸 18:00-19:00	
19				ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 中級ｻｰｸﾙ 小木戸 19:00-20:00	
20	CFK-Diet 除村 19:30-20:30	ﾊﾞﾚｴ入門 三好 19:40-20:40	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 19:30-20:30	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 初級ﾚｯｽﾝ 小木戸 20:00-21:00	
21	HIPHOP JAZZ AYANO 20:50-21:50	ﾊﾀﾖｶﾞﾌﾛｰ たかゆき 20:50-21:50	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 21:00-22:00		

【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

空手初級スクール（有料）
4階 Cコート　21:15－22:30

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	リング	Bコート	Aコート
11	ﾎﾞﾃﾞｨﾌﾚｯｸｽ FUJI 11:00-12:00	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 経絡ﾖｶﾞ Mina 11:00-12:00			
12	ｴｱﾛ ﾛｰｲﾝﾊﾟｸﾄ 植田 12:15-13:05	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｷﾝｸﾞ 赤杖 12:10-13:00			
13	足ツボ 機能改善 &ストレッチ 植田 13:15-14:00	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾊﾞﾚｽﾄﾚｯﾁ 三好 13:15-14:05	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 13:30-14:30	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ ｼﾆｱ 上級ﾚｯｽﾝ 廣瀬 13:00-14:00【有料】	
14				ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ【HPorPL有料】 廣瀬 14:00-15:00	
15	ZUMBA 高橋(の) 14:15-15:15			ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 中級ｻｰｸﾙ 廣瀬 15:00-16:00	
16			ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 15:30-16:30	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 初級ﾚｯｽﾝ 廣瀬 16:00-17:00	
17					
18	POWER 白田 18:30-19:15	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟﾖｶﾞ 越後 18:30-19:20	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 18:00-19:00		
19	ｽﾃｯﾌﾟ《ﾌｧﾝ》 飯尾 19:30-20:20	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｷﾝｸﾞ 越後 19:30-20:20		ｽｶｯｼｭ 初級ﾚｯｽﾝ 横田 19:00-19:45	
20	ｶｰﾃﾞｨｵﾌｧﾝ 飯尾 20:30-21:20		ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 19:30-20:30	ｽｶｯｼｭ 中級ﾚｯｽﾝ 横田 19:45-20:30	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 中級ﾚｯｽﾝ 廣瀬 20:00-21:00
21	CORE 柴田(こ) 21:30-22:00		ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 21:00-22:00	ｽｶｯｼｭ【HPorPL有料】 横田 20:30-21:15 ｽｶｯｼｭ 上級ﾚｯｽﾝ 横田 21:15-22:00【有料】	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 上級ｻｰｸﾙ 廣瀬 21:00-22:00

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	リング	Bコート	Aコート
11	ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ 飯尾 11:00-11:50	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾘﾗｸｾﾞｰｼｮﾝﾖｶﾞ Naoko 11:00-11:50			
12	ﾖｶﾞﾋｰﾘﾝｸﾞ Naoko 12:10-13:10	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾊﾞﾚﾄﾝ 尾関 12:00-13:00			
13					
14	ﾌﾗﾀﾞﾝｽ Ikuno 13:20-14:20		ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 13:30-14:30	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 中級ﾚｯｽﾝ 廣瀬 14:00-15:00	
15	ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾄﾛｰﾙ AYANO 14:30-15:30			ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 上級ｻｰｸﾙ 廣瀬 15:00-16:00	
16			ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 15:30-16:30	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ【HPorPL有料】 16:00-16:30	廣瀬
17					
18	ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ 飯尾 18:00-18:50	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾊﾀﾖｶﾞ 石田 18:30-19:30	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 18:00-19:00	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 中級ﾚｯｽﾝ 廣瀬 18:30-19:30	
19	美Body！ ｴｸｻｻｲｽﾞ 伊藤 18:40-19:30				
20	ｽﾃｯﾌﾟ《ｵﾘｼﾞﾅﾙ》 石河 19:40-20:40		ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 19:30-20:30	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 上級ﾚｯｽﾝ 廣瀬 19:30-20:30	
21	ZUMBA 古川 20:50-21:50	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾖｶﾞﾍﾞｰｼｯｸ たかゆき 21:00-22:00	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 21:00-22:00	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 上級ｻｰｸﾙ 廣瀬 20:30-21:30 ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ【HPorPL有料】 廣瀬 21:30-22:00	

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

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	リング	Bコート	Aコート
11	ｴｱﾛ& ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 梨本 11:00-11:50	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾋﾟﾗﾃｨｽ みのり 10:30-11:30			
12	ﾗﾃﾝｴｱﾛ 日置 12:00-13:00	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 太極拳 高橋(な) 11:45-12:45			
13	ｴｱﾛ&ｽﾄﾚｯﾁ (ﾍﾞｰｼｯｸ) 日置 13:10-14:00	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾌﾛｰﾙｰｼｰ 西田 13:00-14:00			
14			ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 13:30-14:30	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 初級ﾚｯｽﾝ 小木戸 14:00-15:00	
15	CORE 柴田(こ) 15:10-15:40		ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 15:30-16:30	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 中級ﾚｯｽﾝ 小木戸 15:00-16:00	
16					
17					
18	マンスリーエアロ 高橋(の) 18:40-19:30	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾋﾟﾗﾃｨｽ 山本あ 18:20-19:00	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 18:00-19:00	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 中級ﾚｯｽﾝ 小木戸 18:00-19:00	GYMｽﾀｯﾌ
19		〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ｱﾛﾏﾖｶﾞ 19:10-19:40		ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 初級ﾚｯｽﾝ 小木戸 19:00-20:00	ｽｶｯｼｭ 初級ﾚｯｽﾝ 横田 19:00-19:45
20	HOUSE& HIPHOP TAKU 19:40-20:40	ｻｲｸﾘﾝｸﾞ 高橋(の) 19:50-20:35	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 19:30-20:30	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 中級ﾚｯｽﾝ 小木戸 20:00-21:00	ｽｶｯｼｭ 中級ﾚｯｽﾝ 横田 19:45-20:30 ｽｶｯｼｭ【HPorPL有料】 横田 20:30-21:15
21	セルフ整体 高橋(の) 20:50-21:40	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ｼﾞｬｲﾛﾈｼｽ 三浦 20:50-21:50	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 21:00-22:00	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 上級ｻｰｸﾙ 小木戸 21:00-22:00	ｽｶｯｼｭ 初級ﾚｯｽﾝ 横田 21:15-22:00

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。

山本あ

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	リング	Bコート	Aコート
11	エアロ Low&High 越後 10:40-11:30	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 骨盤ｴｸｻｻｲｽﾞ 10:30-11:00		山本あ	
12	POWER EIRI 11:45-12:45	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾋﾟﾗﾃｨｽ 山本あ 11:10-12:00 〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾖｶﾞﾍﾞｰｼｯｸ 高橋ゆ 12:10-13:00			
13	ｺｱﾒｲｸｴｱﾛ 笠井 13:00-14:00		ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 12:30-13:30	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 初級ﾚｯｽﾝ 廣瀬 12:30-13:30	
14	ZUMBA 柏木せ 14:10-15:10	骨盤ｴｸｻｻｲｽﾞ 笠井 14:15-15:05	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 14:00-15:00	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 上級ﾚｯｽﾝ 廣瀬 13:30-14:30	
15	ﾌｧｯﾄﾊﾞｰﾅｰ 山口 15:20-16:20	ﾌﾛｱﾊﾞﾚｴ 三好 15:30-16:30		ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 中級ﾚｯｽﾝ 廣瀬 14:30-15:30 ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ【HPorPL有料】 廣瀬 15:30-16:00	植田
16	ﾊﾟﾜｰﾑｰﾌﾞﾒﾝﾄ ﾖｶﾞ 芹田 16:30-17:30		ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 16:00-17:00		
17	ｺﾞｰﾙﾄﾞｼｪｲﾌﾟ& ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 17:45-18:15	ﾊﾞﾚｴ初級 三好 17:30-19:00 【有料】		ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 競技練習会 廣瀬 16:30-19:00 【有料】	
18			ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 18:00-19:00		
19		ﾊﾞﾚｴ ｳﾞｧﾘｴｰｼｮﾝ 三好 19:00-20:00 【有料】 第2･4週目のみ開催			
20			ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 19:30-20:30		
21					

“クラブボクシングクロス”
8階 ボクシングリング
毎週日曜日　13:00－14:00
※詳細は、フロント又はボクシングスタッフまで

POINT!
スタジオ二重線のクラスは、ヨガオリエンタル会員専用レッスンとなっております。会員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。
◆ヨガオリエンタルレッスン　￥2，160-/1レッスン
◆ヨガオリエンタル会員（併用）　￥4，320-/1ヶ月

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	リング	Bコート	Aコート
11	ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾄﾛｰﾙ kotomi 10:50-11:40	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ｱﾛﾏﾖｶﾞ SAYAKA 10:30-11:30			
12	ﾖｶﾞﾋｰﾘﾝｸﾞ たかゆき 11:50-12:40	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾌﾛｰﾙｰｼｰ 西田 11:45-12:35	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 11:30-12:30		
13	ﾋﾟﾗﾃｨｽ 芹田 12:50-13:50	〈ﾖｶﾞｵﾘｴﾝﾀﾙ〉 ﾊﾞﾚｴｽﾄﾚｯﾁ 三好 12:45-13:45		ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ【HPorPL有料】 廣瀬 12:30-13:30	
14	ﾋﾞｷﾞﾅｰｴｱﾛ 植田 14:00-14:50	ｻｲｸﾘﾝｸﾞ EIRI 14:00-14:45	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 13:00-14:00	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 初級ﾚｯｽﾝ 廣瀬 13:30-14:30	
15	ｺｰﾙﾄﾞｼｪｲｸ 14:55-15:10		ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 14:30-15:30	ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 中級ﾚｯｽﾝ 廣瀬 14:30-15:30	
16	ｵﾘｼﾞﾅﾙｴｱﾛ 笠井 15:20-16:10			ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ【HPorPL有料】 廣瀬 15:30-16:00	
17	CFK 〈Cardio Fitness Kickboxing〉 沙弥子 16:20-17:20		ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 16:30-17:30		
18				ﾗｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 上級練習会 廣瀬 16:30-19:00 【有料】	
19			ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 18:00-19:00		
20					
21					

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。
★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。
★スタジオ内での携帯電話のご使用はご遠慮ください。
★安全で楽しいレッスンを行う為に、ご協力お願い致します。

《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

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）

スタジオレッスン！
レッスン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ン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。

コートレッスン！
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。

ボクシング！
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!

ANNEX
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。

《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。