

ゴールドジム横浜馬車道 本館レッスンスケジュール 2020年 1月3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	エアロ&コンディショニング 柴田 11:00-11:50	《ヨガオリエンタル》青竹&足ツボマッサージ 11:00-11:30 松沢			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		ラケットボール 初心者レッスン 11:00-11:30 小木戸		ボディフレックス FUJI 11:00-12:00	《ヨガオリエンタル》ヨガベーシック SAYAKA 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			
12		《ヨガオリエンタル》ヨガベーシック 松沢 11:40-12:30			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		ラケットボール 中級レッスン 小木戸 11:30-12:30											
13			ラケットボール 初心者レッスン 13:00-13:30 廣瀬		フットパナー 日置 13:00-13:50			ラケットボール サークル 小木戸 12:30-13:30		エアロ ローインパクト 植田 12:15-13:05	《ヨガオリエンタル》ボディメイク 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》パレト 尾関 12:00-13:00			
14	ビューティーウォーク 石河 13:15-14:15	サイクリング EIRI 13:15-14:00	ボクシング 13:30-14:30					ラケットボール HP 13:30-14:00		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》ハイレストレッチ 三好 13:15-14:05	ボクシング 13:30-14:30	ラケットボール シニア 上級レッスン 廣瀬 13:00-14:00		フラスタイル エクササイズ NaokoMY 13:20-14:10		ボクシング 13:30-14:30	ラケットボール 初心者レッスン 14:00-14:30 小木戸	
15	マンズリー ビキナー 林 14:30-15:20		ラケットボール サークル 廣瀬 14:00-15:30		ボールエクササイズ 日置 14:00-15:00			ラケットボール 中級レッスン 小木戸 14:30-15:30		ZUMBA 高橋(の) 14:15-15:15			ラケットボール HP 14:00-14:30 廣瀬		ボディコントロール AYANO 14:20-15:20			ラケットボール 中級レッスン 小木戸 14:30-15:30	
16			ボクシング 15:30-16:30					ラケットボール サークル 小木戸 15:30-16:30									ボクシング 15:30-16:30	ラケットボール サークル 小木戸 15:30-17:00	
17																			
18																			
19	天空大河 ハッティ 18:30-19:30	《ヨガオリエンタル》シェイプアップヨガ Nahoko 18:30-19:30	ラケットボール サークル 廣瀬 18:30-20:00		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 NaokoMY 18:30-19:30	ボクシング 18:00-19:00	ラケットボール サークル 廣瀬 18:30-20:00		POWER 白田 18:30-19:15	《ヨガオリエンタル》ボディメイク 越後 18:30-19:20	ボクシング 18:00-19:00	スカッシュ 初心者レッスン 横田 18:30-19:15		美Body! エクササイズ 伊藤 18:40-19:30	《ヨガオリエンタル》ハダカ 石田 18:30-19:30	ボクシング 18:00-19:00	ラケットボール 初心者レッスン 18:30-19:00 小木戸	
20	フットパナー 柴田(元) 19:40-20:30	ベリーダンス AYLA 19:40-20:40	ボクシング 19:30-20:30		CFK-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	ラケットボール 上級練習会 廣瀬 20:00-21:30		ステップ《ファン》飯尾 19:30-20:20	《ヨガオリエンタル》ヨガベーシック 三浦 19:30-20:20	ボクシング 19:30-20:30	スカッシュ 中級レッスン 横田 20:00-20:45		ステップ《オリジナル》石河 19:40-20:40		ボクシング 19:30-20:30	ラケットボール サークル 小木戸 20:00-21:00	
21	POWER 白田 20:45-21:45	リセット&ピラティス KEIKO 20:50-21:40	ボクシング 21:00-22:00		JAZZ DANCE AYANO 20:50-21:50	ハダカフロア 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 横田 20:45-21:30		ZUMBA 古川 20:50-21:50	《ヨガオリエンタル》ヨガベーシック たかゆき 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	

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	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。 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。 《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。				
11	エアロ&コンディショニング 梨本 11:00-11:50	《ヨガオリエンタル》ピラティス AYANO 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 10:30-11:00 山本あ				ボディコントロール kotomi 10:50-11:40	《ヨガオリエンタル》アロマヨガ SAYAKA 10:30-11:30		ラケットボール 初心者レッスン 11:00-11:30 山本		“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				
12		《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》ピラティス 山本あ 11:10-12:00				ヨガヒーリング たかゆき 11:50-12:40	《ヨガオリエンタル》フローラーシー 西田 11:45-12:35	ボクシング 11:30-12:30	ラケットボール 中級レッスン 11:30-12:30						
13	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	ボクシング 13:30-14:30		コアメイクエアロ 笠井 13:00-14:00	バランス コーディネーション 柏木 13:10-14:00	ボクシング 12:30-13:30	ラケットボール 初心者レッスン 13:00-13:30 廣瀬		ピラティス 井田 12:50-13:50	《ヨガオリエンタル》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 サークル 山本 12:30-14:00						
14	カーディオ ファイティング YOCO 14:10-15:00		ラケットボール 中級レッスン 14:00-15:00		ZUMBA 柏木 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 サークル 廣瀬 14:30-15:30		ビキナーエアロ 植田 14:00-14:50	サイクリング EIRI 14:00-14:45	ボクシング 14:30-15:30	ラケットボール 初心者レッスン 15:00-15:30 山本						
15	CORE 柴田(こ) 15:10-15:40		ラケットボール サークル 廣瀬 15:00-16:30		フットパナー 山口 15:20-16:20	フロアハイレ 三好 15:30-16:30	ボクシング 16:00-17:00	ラケットボール 上級レッスン 廣瀬 16:00-17:00		オルジナルエアロ 笠井 15:20-16:10			ラケットボール 中級レッスン 山本 15:30-16:30		“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				
16			ボクシング 15:30-16:30		パワーアップメント 3rd 井田 16:30-17:30					CFK (Cardio Fitness Kickboxing) 沙弥子 16:20-17:20		ボクシング 16:30-17:30	ラケットボール サークル 山本 16:30-18:00						
17																			
18		《ヨガオリエンタル》ピラティス 山本あ 18:20-19:00	ボクシング 18:00-19:00		ゴールドシェイプ GYM&タフ 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 【競技練習会】 廣瀬 17:00-20:00				ボクシング 18:00-19:00							
19	エアロ ローインパクト 高橋(の) 18:40-19:30	《ヨガオリエンタル》アロマヨガ 19:10-19:40	ボクシング 19:30-20:30	スカッシュ 初心者レッスン 横田 18:30-19:15		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								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。				
20	HOUSE YUSUKE 19:40-20:30	サイクリング +HIITトレーニング 高橋(の) 19:50-20:35	ボクシング 21:00-22:00	スカッシュ 中級レッスン 横田 20:00-20:45															
21	セルフ整体 高橋(の) 20:50-21:40		ボクシング 21:00-22:00	スカッシュ HPorPL 横田 20:45-21:30															