

ゴールドジム横浜馬車道 ANNE Xプログラム

2020年10月1日～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	GYM	プール	GYM	プール	GYM	プール	GYM	プール	GYM	プール	GYM	プール	GYM
11:00	スクール (中級) 10:20～11:20	さわやかストレッチ 10:30～10:50	アクアシェイプ 10:30～11:00 池田	さわやかストレッチ 10:30～10:50	スクール (初心者) 10:20～11:20	さわやかストレッチ 10:30～10:50	アクアダンス 10:30～11:00 植木	さわやかストレッチ 10:30～10:50		さわやかストレッチ 10:30～10:50	アクアサーキット 10:30～11:00 吉田	さわやかストレッチ 10:30～10:50	スクール (上級) 10:20～11:20	さわやかストレッチ 10:30～10:50
		ビッグ3 11:15～11:45	肩こり腰痛緩和 ウォーキング 池田	サーキット トレーニング30 11:15～11:45		下半身トレーニング	体幹トレーニング 植木	11:10～ 11:30 ビッグ3 11:15～11:45	美姿勢ウォーク 11:00～11:30 伊藤	上半身トレーニング	アクアダンス 11:10～11:40 吉田	ビッグ3 11:15～11:45		上半身トレーニング
12:00			11:10～ 11:40 水中ヨガ & アクアピクス 12:00～12:45 あかね		ビギナー スイムレッスン 11:30～12:00	11:15～ 11:30			アクアピクス 11:40～12:10 伊藤	11:15～ 11:30	のびのびアクア 11:50～12:20 吉田		アクアダンス 11:30～12:15 野本	11:15～ 11:30
13:00					水中トレーニング & ウォーキング 12:10～12:40								ビギナー スイムレッスン 12:30～13:00	
14:00		Core トレーニング 13:15～13:45	ビギナー スイムレッスン 13:00～13:30 ビギナー スイムレッスン 13:30～14:00	Core リセット 13:15～13:45	アクアサーキット 13:00～13:30 栗山	フレックスストレッチ 13:15～13:45	スクール (中級) 13:00～14:00	Core トレーニング 13:15～13:45	ビギナー クロール45 13:00～13:45	Core リセット 13:15～13:45		フレックスストレッチ 13:15～13:45	アクアピクス 13:15～13:45 野本	
	ビューティー シェイプ 14:00～14:45 早川	ボールシェイプ 14:15～14:35		上半身トレーニング	アクアピクス 13:40～14:10 栗山			下半身トレーニング	らくらく 代謝アップ 14:00～14:45 玉田	ボールシェイプ 14:15～14:35	ビギナー スイムレッスン 14:00～14:30 ビギナー スイムレッスン 14:30～15:00			
15:00	リズムカル ストレッチ 早川		マスターズ 【有料】 14:30～15:30 山田	14:15～ 14:30			マスターズ 【有料】 14:30～15:30 山田	14:15～ 14:30						マスターズ(ジム) 【有料】 15:00～16:00 山田
16:00	14:55～ 15:25													
終日、フリー遊泳コース・ウォーキングコースがあります。 好きな時間にご利用頂けます。														
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。 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。														
18:00											スクール (初心・初級) 17:15～18:15			
19:00	ビギナー スイムレッスン 18:30～19:00		らくらくクロール基礎 18:30～19:00 吉田		パタフライ30 18:30～19:00		ミットアクア 18:45～19:30 池田		マスターズ 【有料】 18:30～19:30 山田		スクール (中級) 18:15～19:15			
			らくらくクロール応用 19:05～19:35 吉田		エンジョイ スイミング 19:00～19:30									
20:00	スクール (初級・中級) 19:30～20:30		アクアダンス 19:50～20:20 吉田											
21:00	アクア キックボクシング 20:45～21:30 パッティ		アクアサーキット 20:30～21:00 吉田		水中トレーニング &ウォーキング 野本	20:45～ 21:15			アクアサーキット 20:45～21:30 パッティ				《営業時間のご案内》 月～金 10:00～23:00 土曜日 10:00～22:00 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重枠のクラスは有料です、1回550円。
券売機にてチケットをお買い求めください。

マタニティーアクアは、有料クラスです。
券売機にてチケットをお買い求めください。

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。

アクアプログラムは、予約制となっております。
別館フロントにてご予約下さい。

「ビッグ3」は、月ごとに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。

プールご利用上の注意！

- 必ずお化粧を落としてからご利用ください。
- ピアス、ネックレス等のアクセサリは外してからご利用下さい。
- アクアプログラムにご参加される方は、必ずフロントにて参加表にお名前をご記入してください。※代筆はご遠慮ください。
- レッスンに参加の場合は5分前にお集まり下さい。(遅れての参加はできません。)
- 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。