



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 千葉ニュータウン 2019年8月～

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)						
	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					
7:00	7:00 OPEN												9:00 OPEN		7:00				
7:30															7:30				
8:00															8:00				
8:30															8:30				
9:00															9:00				
9:30															9:30				
10:00															10:00				
10:30	カーディオF キックボクシング 10:30-11:15 高橋 幸子				ZUMBA GOLD 10:15-10:45 Akemi					STEP入門 10:30-11:00 笠原 典子	Qrenボディ メンテナンス (長期代行) 10:30-11:30 高橋 幸子	エアロ入門 10:30-11:00 石井 良幸	有料スクール 正道会館空手 10:15-11:45	カーディオF キックボクシング 10:30-11:30 高橋 幸子	ヨガ 10:15-11:15 下田 陽子	10:30			
11:00														ZUMBA 11:00-11:45 Akemi	エアロ&シェイプ 10:30-11:30 井手 直樹	ヨガ 10:30-11:30 MARIKO			
11:30		太極舞 11:30-12:15 高橋 幸子	ボディシェイプ 10:45-11:45 AILI							エアロ初級 11:15-11:55 笠原 典子	Qrenボディ メンテナンス (長期代行) 10:30-11:30 高橋 幸子	エアロ初中級 11:15-12:00 石井 良幸					11:30		
12:00	エアロ入門 11:45-12:15 高橋 圭																ZUMBA 12:00-13:00 MIWA	Gリラックスヨガ 12:00-13:00 AILI	カーディオF キックボクシング 12:00-12:45 SHIZUKA
12:30	STEP初級 12:30-13:10 高橋 圭										カーディオF キックボクシング 12:15-13:00 KUMI.F				Group Power 12:00-13:00 STAFF			12:30	
13:00																			
13:30	ナニアロハ 13:30-14:30 emi										Qrenボディ メンテナンス 13:00-13:45 SHIZUKA				HIP HOP (入門・初級) 12:30-13:30 佐藤 珠央			13:30	
14:00																		ストリートダンス 13:15-14:15 ODANOBU	
14:30		ヨガ 15:00-16:00 北村 あり														バレエ (初級) 13:45-14:55 聖梨花			14:30
15:00																			パレエ (初級) 14:30-15:30 (長期代行) 聖梨花
15:30																			15:30
16:00																			16:00
16:30																			16:30
17:00																			17:00
17:30																			17:30
18:00																			18:00
18:30																			18:30
19:00																			19:00
19:30	STEP入門 19:15-19:45 笠原 典子		ボディシェイプ 19:15-20:00 北村 あり																19:30
20:00							GGX 19:30-20:00												
20:30	エアロ初中級 20:00-20:45 笠原 典子	Gデトックスヨガ 20:00-21:00 AOI	ダンス入門 20:15-20:45 NOBU		カーディオF キックボクシング 20:15-21:15 YAYOI														20:30
21:00																			21:00
21:30	フローピラティス 21:00-21:45 笠原 典子		HIP HOP (初中級) 21:00-21:50 NOBU																21:30
22:00																			22:00
22:30																			22:30
23:00													【スタジオ利用上の注意】 ・レッスン開始10分以降の入 場また途中退出はお控え下さ い。		23:00				
23:30	23:00 CLOSE														23:30				
0:00															0:00				

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。 <http://www.goldsgym.jp>
スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

アクティブ	ダンス	コンディショニング・調整	ヨガ	有料スクール
-------	-----	--------------	----	--------

Group Exercise Program Guide

ゴールドジム千葉ニュータウン

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
エアロ入門	☆☆	★	初心者～	30分	アクティブ
歩く程度の動作＝ローインパクトの基本動作を中心としたクラス。エアロビクスが初めての方でも安心してご参加いただけます。					
エアロ初中級	☆☆☆	☆☆☆	初級～初中級者	45分	アクティブ
軽く弾む動作も取り入れながら、脂肪燃焼に適した強度を維持して行います。基本動作に慣れた方にお楽しみいただけるクラスです。					
エアロ&シェイプ	☆☆	☆☆	初級者～	60分	アクティブ
シンプルで大きく身体を使うエアロビクスと筋力トレーニングのクラスです。体力向上やバランスの良い体づくりを目指しましょう。					
ステップ入門	☆☆	☆☆	初級者	30分	アクティブ
ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本に徐々に動きを発展させていきます。					
ステップ初中級	☆☆☆	☆☆☆	初級～初中級者	45分	アクティブ
ステップエクササイズに慣れてきた方向けのクラスです。動きや方向の変化を楽しみながら様々なバリエーションを習得しましょう。					
HIP HOP	-	☆☆～	ALL	30分・50分・60分	ダンス
初めての方でもマスターできるように、基本のリズム取りやステップ練習を取り込みながら、曲に合わせて踊り込んでいきます。					
ストリートダンス	-	☆☆～	ALL	60分	ダンス
HIP HOP、HOUSEなど、ストリートダンスの様々なジャンルをお楽しみいただけるインストラクターのオリジナルクラスです。					
バレエエクササイズ	-	☆☆～	ALL	60分・70分	ダンス
フィットネスを目的に構成したクラシックバレエです。 パーレッスンや基本を中心に行なっていきますので、初心者の方もお気軽にご参加下さい。					
ZUMBA	☆☆☆	☆☆～	ALL	30分・45分・60分	アクティブ
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、初心者から上級者までお楽しみいただけるエキサイティングなワークアウトです。(ZUMBA GOLD は初心者向けのレッスンです)					
ナニアロハ	-	☆☆～	ALL	60分	アクティブ
Hula&Fitnessを融合させたオリジナルクラスです。 Naniとはハワイ語で『美しい』を意味しAlohaは『こんにちは』だけではなく『愛、尊敬、感謝』など沢山の意味を持ちます。					
フィットネスフラ	-	☆☆～	ALL	60分	アクティブ
フィットネスとフラダンスを合わせたクラスです。ゆったりとした音楽に合わせて踊ることによってしなやかで強い足腰をつくります。初めての方でも気軽にご参加いただけます。					
カーディオFキックB	☆☆☆～☆☆☆☆☆	☆☆～	ALL	45分・60分	アクティブ
キックボクシングの動きを取り入れた、心肺機能の向上・全身のシェイプアップ効果の高いエクササイズです。					
太極舞	☆☆～	-	ALL	45分	コンディショニング
太極拳や中国武術、陰陽五行などのエッセンスを取り入れたエクササイズです。ゆっくりと動くので初めての方や激しい運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。					
ボディシェイプ	☆☆～	-	ALL	60分	コンディショニング
自重やダンベルなどのツールを用いたインストラクターオリジナルの筋トレクラスです。バランスの良い引き締まったボディを目指しましょう。					
ピラティス・フローピラティス	☆☆～	-	ALL	45分	コンディショニング
マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢の改善、維持に効果が期待できます。					
Qrenボディメンテナンス	☆☆～	-	ALL	60分	コンディショニング
ヨガ、気功、自力全体の要素をミックスしたオリジナルクラスです。日常生活で疲れた身体への気づきと、お手入れをしましょう。					
身体調整エクササイズ	☆☆～	-	ALL	60分	コンディショニング
全身の関節にアプローチをしたエクササイズ。姿勢や機能改善に効果が期待できます。					
GGX・Group Power	☆☆～	-	ALL	30分・45分・60分	コンディショニング
GGXではダンベルやチューブ、自体重を使ったトレーニングを、グループパワーでは音楽に合わせてバーベルを使ったエクササイズを行う、初めての方でも安心してご参加いただけるGGスタッフレッスンです。					
カキラ	☆☆～	-	ALL	60分	コンディショニング
肋骨や骨盤周辺の動きにフォーカスしたエクササイズ。姿勢や機能改善に効果が期待できます。					
ヨガ・フローヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	ヨガ
ヨガ特有のゆったりとした呼吸法と全身を調整するポーズをとりながら体調を整えます。心身のストレスを解消し、どなたでもご参加いただけます。(フローヨガは呼吸に合わせて連続してポーズをとります)					
ハタヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	ヨガ
歴史が長く、呼吸とアーサナを組み合わせた様々なヨガの流派のルーツと言われているヨガです。					
リラックス・ヒーリングヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	ヨガ
疲労からの解放、リフレッシュなどを目的にリラクゼーション効果を高めるポーズを中心に行っていきます。					
ボディリセットヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	ヨガ
心と体のストレスや疲れをリセットし、調子を整えていくインストラクターオリジナルヨガクラスです。					
パワーヨガ・デトックスヨガ	☆☆☆～	☆☆～	中級	60分	ヨガ
パワーヨガはトレーニング的な要素が高く、ポーズをとることで精神面・肉体面ともに強化していきます。また、デトックスヨガは身体を捻るポーズを取り入れることで、血流を促し代謝を高めています。					
スティックヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	ヨガ
筋力や柔軟性向上、リラクゼーションなど様々な体力要素を含んだヨガです。					

アクティブ

コンディショニング・調整系
ヨガ

ダンス