GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

高槻大阪　2019年5月～

7:00 OPEN

月（MON）

1st
- 7:30 朝ヨガ 7:30-8:30 増谷 加代子
- 10:30 シンプルステップ 10:15-10:55 吉見 悠子
- 11:30 メガダンス 11:15-12:00 吉見 悠子
- 12:30 Group Power45 12:30-13:15 鎌野 浩嗣
- 13:30 GGX(ボール) 13:30-14:00 STAFF
- 14:30 陰ヨガ 14:15-15:15 平尾 江利
- 15:30 BAILA BAILA 15:30-16:30 岸田 恵
- 19:00 ウェーブストレッチ 19:00-19:30 今井 明美
- 19:30 Group Power 19:45-20:45 今井 明美

2nd
- GGX(シェイプ) 10:00-10:10
- 10:10 ウェーブストレッチ 10:20-10:50 STAFF
- 11:00 ルーシーダットン 11:00-11:45 木下 裕加子
- 12:15 バレエ初中級 12:15-13:15 浅田 百 (定員28名)
- 13:30 ベリーダンス 入門・初級 13:30-14:30 SHELL
- 15:00 ダンスコンディショニング 14:45-15:15 DAI
- 16:00 HIP HOP初級 15:30-16:15 DAI
- 18:40 はじめてバレエ 18:40-19:40 麻乃 いづみ (定員28名)
- 19:45 社交ダンス ラテン入門・初級 19:50-20:35 森川 和也
- 20:50 ジャズダンス入門・初級 20:50-21:35 麻乃 いづみ

火（TUE）

1st
- 10:45 シンプルエアロ 10:45-11:25 甲良 順弘
- 11:40 ZUMBA® 11:40-12:25 甲良 順弘
- 12:45 CLUB JAZZ 入門・初級 12:45-13:45 伊藤 卓家
- 14:00 かんたんマーシャル 14:00-14:30 YUKA
- 14:45 エアーキック 14:45-15:30 YUKA
- 15:45 GGX (筋コンディショニング) 15:45-16:15 STAFF
- 18:40 ヨガ45 18:40-19:25 淡川 麻智枝
- 19:45 GGX(筋コン) 19:45-20:15 STAFF
- 20:20 GGX(ボール) 20:20-20:50 STAFF

有料スクール
- avex キッズクラス スターター 17:00-18:00 RVMI

2nd
- 有料スクール 【有料・要予約】バレエ トゥシューズクラス 9:45-11:30 堀田 彩 (定員18名)
- 11:45 チェアウェーブ 11:45-12:30 HISAMI
- 12:40 ヨガ 12:40-13:40 HISAMI
- 13:50 ピラティス 13:50-14:35 HISAMI
- 14:45 HOUSE 入門・初級 14:45-15:45 渡部 達也
- 18:40 HOUSE初級 18:40-19:40 渡部 達也
- 19:45 HOUSE中級 19:45-20:45 渡部 達也

水（WED）

1st
- 7:30 朝ヨガ 7:30-8:30 平尾 江利
- 10:15 ボル・ド・ブラ 10:15-11:00 HIROKO
- 11:15 ヨガ 11:15-12:15 HIDEMI
- 12:30 LEAP DANCE 12:30-13:15 NOB TPD
- 13:30 LEAP FIGHT 13:30-14:30 NOB TPD
- 14:45 Group Power 45 14:45-15:30 今井 明美
- 19:00 GGX(筋コン) 19:00-19:30 STAFF
- 19:45 ステップスタート 19:45-20:15 佐子 容子
- 20:30 ジャズダンス初級 20:30-21:30 川田 裕美

2nd
- 10:30 エアロスタート 10:30-11:00 中西 輝美
- 11:15 シンプルエアロ 11:15-11:55 中西 輝美
- 12:30 ピラティス 12:20-13:20 島田 莉沙
- 13:30 バレエ入門・初級 13:30-14:30 島田 莉沙 (定員28名)
- 14:45 ジャズダンス 入門・初級 14:45-15:45 麻乃 いづみ
- 19:00 IB-YOGA (NYパワーヨガ) 18:40-19:25 IB-Educator
- 19:45 IB-BL(美脚メイク) 19:35-20:20 IB-Educator
- 20:30 エアロオリジナル(初級) 20:30-21:15 佐子 容子

木（THU）

1st
- 10:30 ヨガ 10:30-11:30 増谷 加代子
- 11:45 ステップスタート 11:45-12:15 渋谷 祐子
- 12:30 ファンクショナルトレーニング 12:30-13:10 渋谷 祐子
- 13:25 メガダンス 13:25-14:10 渋谷 祐子
- 14:25 ヨガ 14:25-15:25 中西 輝美
- 15:50 BAILA BAILA 15:50-16:35 岸田 恵
- 18:30 エアロスタート 18:30-19:00 岸田 恵
- 19:15 BAILA BAILA 19:15-20:00 岸田 恵
- 20:15 ストリートダンス 初級 20:15-21:15 池田 友和

2nd
- 10:15 10:15-10:25
- 10:30 GGX(シェイプ) 10:30-11:00 STAFF
- 11:20 フラメンコ入門・初級 11:20-12:20 久家さと子 フラメンコ教室
- 12:30 ZUMBA® 12:30-13:15 千原 恵美
- 13:25 ピラティス 13:25-14:10 島田 莉沙
- 14:25 バレエ 入門・初級 14:25-15:40 島田 莉沙 (定員28名)
- 19:10 ヨガビギナー 19:10-20:00 EMIKO
- 20:15 パワーヨガ 20:15-21:15 EMIKO

金（FRI）

1st
- 10:00 骨盤ヨガ 10:00-11:00 NATSU
- 11:15 ジャズダンス 入門・初級 11:15-12:15 川田 裕美
- 12:30 HIP HOP 入門・初級 12:30-13:30 渡部 達也
- 13:45 Group Power 13:45-14:45 鎌野 浩嗣
- 15:00 シンプルエアロ 15:00-15:45 池島 三八子
- ↓5月3日のみ開催 スペシャルGGX「座・GGX」16:00-17:00 鎌野 浩嗣
- 18:50 Group Power45 18:50-19:35 YUKA
- 19:50 エアーキック 19:50-20:50 YUKA

2nd
- 10:00 はじめてバレエ 10:00-11:00 武並 葉子 (定員28名)
- 11:15 KICK OUT 11:15-12:15 難波 久美
- 12:30 ルーシーダットン 12:30-13:30 木下 裕加子
- 13:45 ピラティス 13:45-14:30 木下 裕加子
- 14:50 ヨガ 14:50-15:50 前田 奈津子
- 18:45 ベリーダンス 入門・初級 18:45-19:45 美波
- 20:00 バレエ 入門・初級 20:00-21:15 浅田 百 (定員28名)

座学とトレーニングの融合レッスン『座・GGX』を開催致します！ テーマは **トレーニング基礎**

土（SAT）

1st
- 10:00 ルーシーダットン 10:00-11:00 柴田 友子
- 11:15 はじめてマーシャル 11:15-11:45 柴田 友子
- 12:00 Group Power 12:00-13:00 今井 明美
- 13:15 LEAP HEALING 13:15-14:15 SAYAKA
- 14:30 フラダンス入門・初級 14:30-15:15 金 慶順
- 15:30 ステップスタート 15:30-16:00 金 慶順
- 16:15 エアロオリジナル (初中級) 16:15-17:00 金 慶順

有料スクール
- avex ティーンクラス スターター 17:30-19:00 MIYUKI
- avex ティーンクラス ベーシック 19:15-20:45 MIYUKI

2nd
- 有料レッスン 有料レッスン (週替わり)
- 12:10 ジャズダンス 入門・初級 12:10-13:10 川田 裕美
- 13:25 LEAP FIGHT 13:25-14:25 HYODO
- 14:45 バレエ 入門・初級 14:45-16:00 吉本 渚 (定員28名)
- 16:15 HOUSE初級 16:15-17:15 渡部 達也
- 有料レッスン 有料レッスン (週替わり)

日（SUN）

1st
- 5日 コンテンポラリーダンス 吉本 渚
- 12日 美脚ヨガ NATSU
- 19日 ZUMBA® 金 慶順
- 26日 ステップ中級 木下 智樹
- 11:00 週替わりレッスン 11:00-12:00
- 12:15 LEAP FIGHT 12:15-13:15 HYODO
- 13:30 Group Power 45 13:30-14:15 鎌野 浩嗣
- 14:30 IB-CORE (骨盤調整) 14:30-15:15 IB-Educator
- 15:30 IB-CURE (肩甲骨EX) 15:25-16:10 IB-Educator

2nd
- 11:30 CLUB JAZZ 入門・初級 11:00-12:00 髙田 亜美
- 12:30 ジャイロキネシス 12:20-13:05 小田切 典子
- 13:30 健康ストレッチ 13:20-14:05 小田切 典子
- 14:30 ウェーブビクス 14:20-15:05 HISAMI
- 15:30 ヨガ 15:20-16:20 HISAMI
- 17:00 バレエ初中級 16:40-17:55 浅田 百 (定員28名)

アクティブ系
リラクゼーション系
コンディショニング系
有料レッスン

21:00 CLOSE

初心者の方でも安心してご参加いただけます。

23:30 CLOSE

GROUP EXERCISE PROFILE

2019. 5～

クラス名	対象	時間	定員	カロリー	発汗量	強度	難易度	クラス内容
								エアロビクス
エアロスタート	A	30	－	100-140				これからエアロビクスを始める方向けのクラスです。基本動作をご紹介します。体力に自信のない方にもお勧めです。
シンプルエアロ	B	40～60	－	185-260				エアロビクスに慣れてきた方向けの初級クラスです。足腰に衝撃の少ない動作を中心としたクラス構成になります。
エアロオリジナル　初級～初中級	C	45/60	－	300-	インストラクターにより変化			エアロのオリジナルクラスです。インストラクターの個性とプログラムを満喫して下さい。（各レベルをご確認の上、ご参加ください。）
								ステップ（音楽に合わせ、リズミカルにステップ台を昇降するクラスです）
ステップスタート	A	30	－	125-175				これからステップエクササイズを始める方向けのクラスです。基本動作をご紹介します。体力に自信のない方にもお勧めです。
シンプルステップ	A	40	－	150-200				ステップエクササイズに慣れてきた初級者向けのクラス。シンプルにコンビネーションやバリエーションを楽しめるクラス構成です。
								ダンスエアロ　（すべてスポーツシューズでご参加いただけます）
BAILABAILA	A	45/60	－	185-315				ノリノリな音楽でラテン、ヒップホップなどをアレンジしたダンスクラスです。ダンサブルなアレンジで、踊る楽しさを体感できます！
ZUMBA	A	30/45	－	225-315				サルサ・メレンゲ・ラテン系ダンス音楽を取り入れた大人気ダンスエクササイズです！脂肪燃焼・ストレス発散効果があります。
LEAP　DANCE	A	45	－	185-315				ヒップホップ・ラテン・ポップダンスといった様々なジャンルを取り入れた魅惑のダンスプログラムです。
メガダンス	A	45	－	185-315				振付を習得する喜び、そして何よりも爆発的な楽しさを提供できるプログラムです。ノリノリな曲で楽しくﾀﾞｲﾅﾐｯｸに踊りましょう。
								ダンス　（すべてスポーツシューズでご参加いただけます）
HIPHOP	A～C	60	－	150-200				HIPHOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りから振り付けまで楽しむクラスです。
HOUSE	A～C	60	－	150-200				足のステップを中心にHOUSEの基礎から習得できるクラスです。振り付けも楽しめます。かっこよく踊りましょう！
CLUB JAZZ入門・初級	A	45	－	150-200				ヒップホップやハウスのビートにジャズの要素を取り入れたダンスです。基本から、ゆっくりと進めていきます。
はじめてバレエ	A	45	28	125-185				バーレッスンを中心に基本を学ぶ、バレエ初心者向けの入門クラスです。あなたもバレリーナになってみませんか？
バレエ入門・初級	B	60	28	150-200				バレエをこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。バレエの動作で美しい身体のラインを作りましょう。
バレエ初中級	C	60	28	200-250				バレエに慣れてきた方向けのクラスです。基本から応用までを行います。
フラメンコ入門・初級	A	45/60	－	150-200				フラメンコの基礎動作を習得しながら、個性を表現する楽しみを感じて踊っていただくクラスです。スポーツシューズでご参加いただけます。
社交ダンスラテン入門・初級	A	45	－	150-200				ダンスが初めての方も安心して楽しめるクラスです。基本姿勢・ステップを現役プロ社交ダンサーが丁寧に指導致します。
ジャズダンス入門・初級	A	45/60	－	150-200				ジャズダンスををこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。基本動作から振り付けまで楽しめます。
ベリーダンス入門・初級	A	60	－	150-200				古代エジプト・トルコで発祥したオリエンタルダンスです。首や腰・腹部を細かく震わせて女性のしなやかさを表現します。
フラダンス入門・初級	A	45	－	150-200				ゆったりとした優雅なフラダンスを楽しんで頂くクラスです。初めての方も安心してご参加していただけます。
								格闘技系
LEAP　FIGHT	B	60	－	300-400				かっこいいサウンドと共にパンチやキックを使って全身をシェイプアップしていきます。とにかく楽しみたい方、初めての方でも大歓迎です！
はじめてマーシャル	A	30	－	150-200				肩甲骨と股関節を動かすことを主として、格闘技の動きを行います。初めての方・体力に自信のない方にもお勧めの脂肪燃焼・ストレス解消のプログラムです。
かんたんマーシャル	A	30	－	180-250				パンチの動きを中心に音楽に合わせて体を動かすクラスです。シェイプアップやストレス発散したい方、是非ご参加下さい！
エアーキック	B	45/60	－	200-300				不安定なエアーボードの上で、パンチやキックを行ない、インナーマッスルの強化と柔軟性の向上、シェイプアップを行ないます。
								コンディショニング
ピラティス	A	45	－	100-150				お腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の体に意識を向けて行う、体幹エクササイズです。運動初心者の方でも安心してご参加頂けます。
Group Power	B	45/60	－	200-300				楽しい音楽とバーベルトレーニングで全身をシェイプアップしてきます。運動不足が気になる方、体を引き締めたい方におすすめのクラスです。
GGX(シェイプ)	A	10	－	80-100				10分間の簡単なシェイプアップのクラスです！チューブ・ダンベル・自体重を用いて全身を引き締めます。初心者の方も安心してご参加頂けます。
チェアウェーブ	A	45	－	100-150				ウェーブストレッチのメゾットを取り入れたイスを使った簡単なエクササイズです。体力に自信の無い方や足腰の筋力低下が気になる方でもお気軽にご参加頂けます。
ファンクショナルトレーニング	A	30	－	100-150				日常動作やエクササイズにおける正しい姿勢やフォームを習得する為、筋肉や関節の機能的な役割を取り入れながら動作の質を改善していくトレーニングを行います
IB-CURE（肩甲骨EX）	A	45	－	100-150				脂肪燃焼効果のある褐色脂肪細胞を刺激するアイソメトリックエクササイズで背面を鍛え、血流を促進させることにより冷え性改善にも繋がるクラスです。
IB－(NYパワーヨガ)	B	45	－	100-150				人体学のアプローチ、エクササイズ＆ヨガポーズを取り入れ持久筋を鍛えます。さらに呼吸法による有酸素運動で脂肪燃焼効果を狙い、集中力を高めます。
IB-CORE+(骨盤調整)	B	45	－	100-150				内臓機能を高めるための体幹の中心（CORE）にある骨盤に重点をおき、各部位の深層筋を鍛え、骨盤をニュートラルポジションに持っていきます。
IB-BL(美脚メイク)	A	45	－	100-150				立つ、歩くなどの日常の基本動作の動きや姿勢をきれいに保つために必要な姿勢安定筋を鍛えていきます。
ウェーブビクス	A	45	－	150-200				ウェーブストレッチリングの特性を活かしながら、エアロビクスエクササイズを行います。体幹強化・脂肪燃焼が期待できます。
ポル・ド・ブラ	A	45	－	100-150				バレエの手の動きをベースにした姿勢改善に効果のあるクラスです。音楽に合わせたゆったりとした動きで、ボディラインを整えていきます。
								リラクゼーション
ジャイロキネシス	A	45	－	100-150				イスに座りながら全関節を使い、流れるように身体を動かすエクササイズです。ゆったりと隅々までほぐし、若返りを感じることができます。
ヨガ	A	45/60	－	100-150				呼吸法と精神統一で身体の中から健康になりましょう。運動が苦手な方、体が硬い方にも安心してご参加いただけます。
パワーヨガ	B	45/60	－	130-180				ヨガの基本と言われる「太陽礼拝」と様々なヨガのポーズを組み合わせていくクラスです。「ヨガ」のクラスに比べ流れるようにクラスが進んで行きます。
陰ヨガ	A	60	－	130-180				東洋医学の陰陽五行の思想に基づいた身体と精神のバランスを整える手法です。1つ1つのポーズをゆっくりと行い身体の内側の筋膜の層をストレッチし経路に働きがけを行います。
骨盤ヨガ	A	45	－	100-150				ダイエットしたい方におすすめです。骨盤周辺の筋肉をメインにアプローをかけ、腸腰筋を覚醒させることにより全身のバランスを整えます。
ルーシーダットン	A	45/60	－	100-150				SEN【センｰタイ語で経絡のこと】を刺激し、血流・リンパの流れを良くし、体質改善をはかります。またツボを圧迫・加圧することにより筋力アップ効果も期待できます。
ウェーブストレッチ	A	30	－	50-70				人体構造に基づき設計された波形リングを使って、ストレッチやマッサージを行ないます。人間本来の”しなやかな心と身体”を目覚めさせましょう。
GGX(筋コンディショニング)	A	30	－	80-100				ダンベルやチューブ、自体重を使い、音楽に合わせながら全身のトレーニングを行ないます。初めての方でも気軽にご参加して頂けます。
GGX(ポール)	A	30	－	50-80				通常のストレッチでは得られない柔軟性の向上と、筋バランスを整える効果があります。この開放感はクセになります！運動の前後に是非ご参加下さい。

- **インストラクター名の右側に数字のついているレッスンは定員制です。24時間前よりインターネットにて、2時間前より店頭にて配布致します。**
- **給水、お手洗い以外の途中退場は、安全面および、他の会員様のご迷惑となりますのでお断りしております。また事故防止のため、レッスン中は必ずインストラクターの指示に従って下さい。**
- **事故防止のためレッスン開始10分後のスタジオ入場は固くお断り致します。安全のため、事前にストレッチなどの準備運動をおすすめいたします。**
- **対象のアルファベットは　A＝初心者以上　B＝初級以上　C＝初中級以上　D＝中級以上　をあらわしています。**
- **スタジオ以外では、必ずシューズの着用をお願い致します。また事故防止のため、ダンス系のレッスン時もスポーツシューズの着用を推奨しております。**
- **皆様に気持ちよく参加して頂けますよう、マナーアップにご理解とご協力をお願いいたします。**