



GOLD'S GYM YOKOSUKA KANAGAWA

STUDIO & GYM SCHEDULE 2017/10月～

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
	7:00 OPEN							
	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	
10:00					毎月第2金曜日は 休館日です。			10:00
11:00	10:30-11:30 ヨガ60 阿部 多香子	10:30-11:30 ラテンエアロ60 鈴木 綾子	10:30-11:15 ビギナーウォーク45 鈴木 綾子	10:15-11:15 ヨガ60 田口 妃佐子	10:30-11:30 ラテンエアロ60 角川 真美子	10:30-11:30 パワーヨガ60 中村 洋子		11:00
12:00	11:45-12:30 ステップコンディショニング45 阿部 多香子 《定員20名》	11:45-12:15 ボディメイク30 鈴木 綾子	11:30-12:30 コンビネーションジョグ60 鈴木 綾子	NEW 11:30-12:30 気功Taichi60 長谷川 律子	11:45-12:15 ビギナーステップ30 角川 真美子 《定員20名》	11:45-12:45 ローインパクト60 鈴木 綾子	11:00-12:00 太極拳60 センビョウ	12:00
13:00	12:45-13:45 ローインパクト60 綱川 明子	NEW 12:30-13:00 ボディコンディショニング30 新井 一世《定員15名》	12:45-13:45 リトモス60 WAKABA	13:00-13:45 ラテンエアロ45 高 いづみ	12:30-13:30 カーディオキックボクシング60 大木 克彦	13:00-13:45 カーディオステップ45 阿部 多香子 《定員20名》	12:15-13:00 サーキット45 Norway Samson	13:00
14:00	14:00-14:30 コアコンディショニング30 綱川 明子	13:30-14:30 ファットバーン60 川手 麗子		14:00-15:00 シンプルジョグ60 高 いづみ	13:45-14:45 ピラティス60 久保田 由美	14:00-15:00 ヨガ60 CHIEKO	13:15-14:15 カーディオキックボクシング60 Norway Samson	14:00
15:00		14:45-15:45 ビューティーヘルピス®60 金子 まゆ美	NEW 14:30-15:30 フラエクササイズ60 野崎 夏子			15:15-16:00 ビギナーウォーク45 木上 真理子	14:30-15:30 リトモス60 RIE	15:00
16:00						16:15-17:15 レギュラーステップ60 木上 真理子 《定員20名》	15:45-16:45 ピラティス60 久保田 由美	16:00
19:00	19:00-20:00 ステップコンディショニング60 阿部 多香子 《定員20名》	19:00-20:00 シンプルエアロ60 鈴木 綾子	19:00-19:45 ボディコンディショニング45 新井 一世 《定員15名》	19:00-20:00 カーディオキックボクシング60 Norway Samson	19:15-20:15 ヨガ60 阿部 多香子			19:00
20:00	20:10-21:10 バレエエクササイズ60 三好 絵梨子	20:10-21:10 パワーヨガ60 CHIEKO	20:00-21:00 ヴィンヤサヨガ60 ippeii	20:10-21:10 リトモス60 NORI			20:00 CLOSED	20:00
21:00						Barefoot class ←が付いているクラス は裸足で行います。	www.goldsgym.jp ※祝祭日は特別スケジュール となりますので、館内告知、 ホームページでご確認下さい。	21:00

【スタジオプログラムのご案内】					2017. 2～	
	名称	時間	強度	難度	内容	対象者
エアロビクス	ビギナーウォーク	45分	☆	☆	初心者レベルで、膝、腰に負担の少ないローインバクトのみで構成したシンプルなクラス	初心者、衝撃の少ない動きで楽しみたい方
	シンプルジョグ	60分	☆☆	☆☆	ジョギングの初級クラス。ハインバクトに初めて参加される方のためのシンプルな内容で基礎体力を高めるクラス	初心者、軽く走りたい方
	シンプルエアロ	60分	☆	☆	エアロビクスの基本を習得しながら、シンプルなローインバクトを楽しんで頂くクラス。	初級者～
	ファットバーン	60分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼効果の高いローインバクト後、シェイプアップトレーニングを行うクラス	初級者～中級者
	ローインバクト	60分	☆☆	☆☆☆	エアロビクスに少しずつ慣れてきた方の為にウォーキングバリエーションを楽しんで頂くクラス。	衝撃の少ない動きで楽しみたい方
	コンビネーションジョグ	60分	☆☆☆ ☆	☆☆☆ ☆	エアロビクスに十分慣れてきた方を対象としたバリエーション豊富なジョギングを多く取り入れたクラス。心肺機能向上に効果的です	中級者～ 動きに慣れてきた方
	ビギナーステップ	30分	☆☆	☆	ステップ台を使った昇降運動で基本動作を組み合わせたシンプルな内容で持久力を向上させるクラス。	初心者～初級者
	カーディオステップ	45分	☆☆	☆☆	ステップに慣れてきた方。ステップバリエーションも増え心肺機能向上、脂肪燃焼効果をはかります。	初級者～中級者
	ステップコンディショニング	45分 60分	☆☆	☆	シンプルなステップエクササイズと筋カトレーニングをMIXしたクラス。	初級者～中級者
	レギュラーステップ	60分	☆☆☆	☆☆☆	様々なコンビネーションを楽しみながら総合的に体力アップしていきます。	中級者～
	カーディオキックボクシング	60分	☆☆☆	☆☆	キックボクシングの基本動作からコンビネーションまで行ない、脂肪燃焼に効果的でエキサイティングなクラス。	初・中級者 シェイプアップ目的とするボクシングをお好みの方
	ラテンエアロ	60分	☆☆	☆☆	ラテンミュージックにのって、ローインバクトの動きとラテンのステップをMIXしたエアロビクスクラス。	初・中級者 ラテンダンスに興味のある方
ダンス	リトモス	60分	☆☆	☆☆	リトモスとはラテン語で【リズム】。ラテン、HIPHOP、ディスコダンスなど様々なジャンルのダンスを一度に楽しめるクラスです。	ダンス系クラスの好きな方
	フラエクササイズ	60分	☆	☆	フラダンスの要素を取り入れたエクササイズクラス。特に下肢の筋力アップや骨盤周りの代謝を上げ、お腹の引き締めにも効果的です。	フラダンスに興味のある方
	バレエエクササイズ	60分	☆	☆	ストレッチ、バーオソル、筋トレ、バレエの基礎的なステップを行うクラス。	バレエに興味のある方
コンディショニング	ピラティス	60分	☆	☆	アライメントのくずれを矯正。呼吸法を用いながらの動きでインナーマッスルを強化	調整のとれた効率的・機能的な身体づくり。腰痛・肩こり改善
	ビューティーペルヴィス®	60分	☆	☆	呼吸法と骨格調整で、体の内側から体型を整え理想的なボディを手に入れています	バランスのとれたボディーを目指す方
	ボディフレックス	60分	☆	☆	身体力を抜きバランスを取ることににより、本来持っている運動能力を最大限発揮出来るようにしていきます。	全ての方
	サーキット	45分	☆☆	☆	有酸素とトレーニングをサーキット形式で行うクラス。	脂肪燃焼・体力アップを目的とする方
	コアコンディショニング	30分	☆	☆	アライメントのくずれを矯正しつつ、バランストレーニングや、呼吸エクササイズでコアのメンテナンスをしています。	初級者
	ボディコンディショニング	30分	☆	☆	ストレッチ、セルフマッサージなどで体の不調改善と予防を目的としたクラス。	全ての方
	ボディメイク	30分	☆☆	☆	美しく機能的な体づくり、効率の良いトレーニングをする為の基礎を身につけるクラス。	全ての方
リラクゼーション	ヨガ	60分	☆	☆	やさしいヨガのポーズとストレッチのクラス。	全ての方
	パワーヨガ	60分	☆☆	☆☆	コアトレーニングの要素を取り入れたヨガ	全ての方
	気功Taichi	45分	☆	☆	心身共にリラックスする事を基礎として、体内の気の流れ(エネルギー)を改善し、免疫力を向上	全ての方
	太極拳	60分	☆	☆	緩やかな流れる動作と自然な呼吸で新陳代謝や内蔵機能を高めるクラス	全ての方
	ヴィンヤサヨガ	60分	☆	☆	呼吸の波に乗り流れるように体を動かすことで集中力を高めるヨガ。	全ての方

【ジムプログラムのご案内】

《オリエンテーション》

新規ご入会の方に参加していただく、施設のご案内・マナー説明会です。約15分

《ベーシックプログラム説明会》

◎全4回 予約制(Tel予約も受付ております。) 約1時間

・トレーナーが基本的なトレーニングの説明、正しいフォーム説明等を致します。

カウンセリング→目標設定→マシン説明→体組成測定→栄養・サプリメント相談→体力測定→

4回終了後ビギナープログラム作成

《ビギナープログラム作成》

◎予約制(Tel予約も受付ております。) 約1時間

・ベーシックトレーニングを終了された方にビギナープログラムを作成致します。

《アドバンスプログラム作成》

◎1st～3st 予約制(Tel予約も受付ております。) 約1時間

・ビギナープログラムを終了された方にアドバンスプログラムを作成致します。

《オリジナルトレーニング作成》

◎予約制(Tel予約も受付ております。) 約1時間

・ウエイトトレーニング経験者の方にオリジナルのプログラムを作成致します。

※上記プログラムは、全て会費の中で無料でご利用頂けます！お気軽にご予約・ご参加下さい。

★有料★【マンツーマントレーニングのご案内】

ゴールドジム横須賀神奈川では、さらに細かい指導により、トレーニングの効果を確実に出したい！

1人でトレーニングするより、専属のトレーナーがいると更に集中する事が出来る！という方に

ピッタリのプログラム「マンツーマントレーニング」もご用意しております。

料金は、30分/¥3,000～となっております。(お得なチケットもあります)

ご興味のある方はお気軽にトレーナーまでご相談下さい。ご利用お待ちしております。

【営業時間のご案内】

月曜～土曜 24h OPEN

日曜・祝日 OPEN～20:00

翌日は、平日 7:00～/土曜 9:00～/日・祝 10:00～ OPEN

毎月第2金曜日は休館日

休館日前日はOPEN～23:00 CLOSE(祝日は～20:00)

休館日翌日は9:00～OPEN(祝日は10:00～)

毎月の休館日の他、夏季・年末年始に休館日を設けさせていただいております。

【プログラムに参加される方へ】

ご参加される際には、お飲み物・タオルをお持ち頂く事をお勧め致します。

プログラム開始後10分を経ってからのご参加は安全管理の為お断りする事がございます。

プログラム開始時間にエリアにお集まり下さいますよう、ご協力をお願い致します。

GOLD'S GYM®
YOKOSUKA KANAGAWA TEL:046-828-1818