



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

千葉ニュータウン プレオープン期間中スケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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
10:00 OPEN														
9:00	初めての方も安心してご参加いただけます													
10:00	整／ 整理券クラス (数字は定員)													
11:00	カーディオキック ボクシング 10:30~11:15 高橋 幸子		ボディシェイプ 10:45~11:45 AILI		ZUMBA GOLD 10:30~11:00 Akemi		エアロ&シェイプ 10:30~11:30 井手 直樹		ヨガ 10:30~11:30 mai	整／ 18 STEP入門 10:30~11:00 笠原 典子	デトックスヨガ 10:30~11:30 mai	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 (有料スクール) ～体験会～ 12月22日1月12日 ※12月22日は 12:00~13:00	カーディオキック ボクシング 10:30~11:30 高橋 幸子
12:00	エアロ入門 11:45~12:15 高橋 幸子		太極舞 11:30~12:15 高橋 幸子		ZUMBA 12:00~13:00 MIWA	Gリラックスヨガ 12:00~13:00 AILI	カーディオキック ボクシング 12:00~12:45 SHIZUKA	フラダンス 11:45~12:45 MARIKO	ストレッチ 13:00~13:30 NORIKO	カーディオキック ボクシング 12:15~13:00 KUMI.F	HIP HOP (初級) 12:30~13:30 佐藤 珠央	整／ 16 Group Power 12:00~13:00 GG STAFF	カーディオキック ボクシング 10:30~11:30 しの	
13:00	エアロ初中級 12:30~13:15 高橋 幸子				Qrenボディメンテナンス 13:00~13:45 SHIZUKA				Qrenボディメンテナンス 13:15~14:00 KUMI.F					
14:00	ナニアロハ 13:30~14:30 emi		ストリートダンス 13:15~14:15 ODANOBU			1月9日より リラックスヨガ 14:00~15:00 EMY	HIP HOP (初級) 13:45~14:45 NORIKO			整／ 16 Group Power 14:00~15:00 GG STAFF		バレエ (初級) 13:45~14:55 聖梨花		
15:00			ハタヨガ 14:45~15:45 mai		バレエ (初級) 14:30~15:30 本多 亜紀子	有料スクール GGX 15:15~15:45 GG STAFF		Group Power 15:00~15:45 GG STAFF	ピラティス 14:30~15:30 AKEMI	カーディオキック ボクシング 15:15~16:15 高橋 幸子	ZUMBA 15:15~16:15 佐野 なぎさ			
16:00								有料スクール 整／ 16						
17:00						FlexStyle テーマパークダンス 15:30~19:15 (有料スクール) ～体験会～ 12月18日25日			マリンズ ダンスアカデミー 15:45~19:30 (有料スクール) ～体験会～ 12月27日1月10日				フローヨガ 17:30~18:30 鈴木 淳	
18:00														
19:00	エアロ入門 19:15~19:45 笠原 典子		ボディシェイプ 19:15~20:00 北村 あり		Qrenボディメンテナンス 19:15~20:00 YAYOI									
20:00	エアロ初中級 20:00~20:45 笠原 典子		デトックスヨガ 20:00~21:00 mai	ダンス入門 20:15~21:45 NOBU	カーディオキック ボクシング 20:15~21:15 YAYOI	ZUMBA 19:45~20:45 AIRI	パワーヨガ 20:00~21:00 室伏 竜磨	カーディオキック ボクシング 19:45~20:45 高橋 幸子	リラックスヨガ 19:30~20:30 mai	20:00 CLOSE				
21:00	フローピラティス 21:00~21:45 笠原 典子			ボディリセットヨガ 20:30~21:30 北村 あり	HIP HOP (初級) 21:00~21:50 NOBU	体力アップヨガ 20:45~21:45 斎藤 信恵	HIP HOP (初級) 21:00~21:50 AIRI	ヨガ 20:30~21:30 鈴木 淳	Group Power 21:00~22:00 GG STAFF	整／ 16	22:00 CLOSE			
22:00														
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE			

【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。  
・定員制のレッスンは整理券が必要です。2時間前からフロントにて整理券を配布します。台帳に名前を記入し、整理券をお受け取り下さい。レッスン開始10分前より順に入室頂きます。(WEBでの予約も可能です。)  
・祝日はプログラム及び時間が変更になります。館内掲示やホームページでご確認ください。

アクティブ系

コンディショニング系

リラクゼーション系

有料スクール

スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。

# 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	エアロビクス
	歩く程度の動作＝ローア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	エアロビクス
	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	エアロビクス
	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	ステップ
	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	ステップ
	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。バ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	ダンスフィットネス
	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	ダンスフィットネス
	Hulaと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	ダンスフィットネス
	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。				
カーディオキックボクシング	★★★～★★★★★	★★～	ALL	45分・60分	格闘技
	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、自力整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。				
カキラ	★★～	-	ALL	60分	コンディショニング
	ろっ骨を中心とした全身の関節にアプローチしたエクササイズ。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、初めての方も安心してご参加いただけるGGスタッフレッスンです。				
ヨガ・フローヨガ	★★～	★★～	ALL	60分	ヨガ・リラクゼーション
	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・リラクゼーション
	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。				
リラックスヨガ	★★～	★★～	ALL	60分	ヨガ・リラクゼーション
	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。				
パワーヨガ・デトックスヨガ	★★★～	★★～	中級	60分	ヨガ・リラクゼーション
	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。				
ボディリセットヨガ	★★～	★★～	ALL	60分	ヨガ・リラクゼーション
	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。				
陰ヨガ	★★～	★★～	ALL	60分	ヨガ・リラクゼーション
	1つのポーズを長くホールドし、呼吸を深めながら心身のリラックス効果を高めるヨガです。				
体力アップヨガ	★★～	★★～	ALL	60分	ヨガ・リラクゼーション
	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。マイペースに行えるので体力的に心配な方でも気軽に参加できます。				

アクティブ系

コンディショニング系

ヨガ・リラクゼーション系