

	[月] MON		[火] TUE		[水] WED		[木] THU		[金] FRI		[土] SAT		[日] SUN		
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN						
7:00	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					
8:00												5月休館日 21日(月)			
9:00	★マーククラスは定員 35名となります。 整理券をフロントよりお 持ちになって参加下さ		♡ 初級者向 レッスン												
10:00	♡ ヨガ 10:00-11:00 塚本 直子		♡ ボディデザイン 10:00-11:00 田中 智子	ブラチナ会員 ブラチナ 膝腰肩 お手入れクラス 10:00-10:30	♡ ヨガ 10:00-11:00 SATO	♡ バランス コンディショニング 10:15-11:00 田中 智子	♡ ボディー コンディショニン グ 10:00-11:15 Shindo		♡ ヨガ 10:00-11:00 川谷 幸子	♡ 太極拳 10:00-11:00 鈴木 純子					
11:00		♡ SUPER SHAPE 元気塾 11:00-11:40 飯島 ゆりえ	♡ ラテンエアロ 11:15-12:15 田中 智子	ブラチナ会員 ブラチナ シニアも出来ちゃう ヨガ 10:45~11:45 Asha		♡ ストレッチ 11:15-11:45 NORIKO	♡ POMBA 11:30-12:15 HIRO		♡ パワーヨガ 11:10-12:10 遠藤 倫江	♡ パフォーマンス アップ&コン ディショニング 11:30-12:30 澤野 敦	♡ パワー ローインパクト 10:30-11:30 松田 有希子	♡ ブラチナ会員 おはよう ストレッチ 10:30-11:15 館内掲示参照	♡ オリジナルSTEP (上級) 10:20-11:35 山口 優子		
12:00	♡ ラーニング STEP 11:15-12:15 柴田 江里子	♡ SUPER SHAPE LIGHT 11:50-12:35 飯島 ゆりえ				♡ HIPHOP JAZZ入門 12:00-13:00 NORIKO		♡ ヨガ 11:20-12:20 さちこ			♡ オリジナルSTEP (中級) 11:45-12:45 松田 有希子	♡ ブラチナ会員 ブラチナボディー メイク 11:30~12:15 館内掲示参照	♡ レギュラー STEP 11:50-12:50 桜井 志奈		
13:00	♡ シェイプエアロ 12:45-13:45 桜井 豊	♡ ジャズストレッチ 13:00-13:30 石井 隆	♡ ヨガセラピー 12:30-13:30 桑原 由佳		♡ キックアウト 12:30-13:30 岡田 敦子		♡ バレエ75 12:30~13:45 さちこ		♡ ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子	♡ ストレッチ 12:40-13:40 戸田 健資		♡ HIPHOP 12:30-13:30 NAOYA	♡ エアロ&シェイプ 13:05-13:50 桜井 志奈	♡ HIPHOP 初級 12:30-13:30 MIYUKI	
14:00	♡ ビギナーSTEP &ストレッチ 14:00-15:00 木下 明代	♡ ジャズ(初級) 13:40-14:40 石井 隆	♡ エナジーフロー ヨガ 13:45-14:45 桑原 由佳	♡ フラダンス 14:00-15:00 HIROMI	♡ THE 腹筋&背筋40 13:50-14:30 大出 裕也	♡ ラテンダンス 13:10-14:10 SACHI		♡ ボディー デザイン 14:00-15:00 SACHI	♡ ブラチナ会員 ブラチナコア CO (おなか引き締 め) 14:00-15:00	♡ JAM45 13:30-14:15 井上 晴世			♡ 骨盤調整 エクササイズ 14:10-15:00 塚本 直子	♡ パワーヨガ 14:10-15:10 高田 慶一	
15:00			♡ Group Power 15:00~15: 45	♡ フラダンス 第1第3火曜日 (有料)¥510 15:10-15:50	♡ SUPER SHAPE めざせ激やせ 14:40-15:25 大出 裕也	♡ GGX ストレッチ ボール 15:30-16:00		♡ ブラチナ会員 ブラチナ ピート&キックス 15:15-15:45	♡ オリジナル エアロ(中級) 14:30-15:30 久保田 温郎	♡ キック シェイプ 14:25-15:10 井上 晴世			♡ ヨガ 15:10-16:10 塚本 直子	♡ ヨガ 15:25-16:25 SATO	
16:00		♡ ブラチナ会員 整体ストレッチ 16:00-17:00 林 久司		♡ GGX ストレッチ ボール 16:15-16:45	♡ 有料スクール avex ダンスマスター キッズクラス (スターター) 16:15-17:15		♡ 有料スクール テーマパーク ダンス (年長~ 小学生 17:00~18:15		♡ 有料スクール ジュニア チアリーディ ングスクール (幼稚園~小学 2年生) 16:00-17:00 (小学3年生~ 小学6年生) 17:00-18:00				♡ オリジナル エアロ (中級) 16:45-17:45 新井 香織	♡ バレエ初級 15:45-17:00 さちこ	
17:00					♡ avex ダンスマスター キッズクラス (バースック①) 17:15-18:15					♡ ピラティス 16:20-17:20 芦田 天文字					
18:00		♡ ポーキング 教室 18:00~19:00 林 久司			♡ avex ダンスマスター キッズクラス (バースック②) 17:15-18:15				♡ 有料スクール avex ダンスマスター ティーンクラス (スターター) 17:45-19:15		♡ キックアウト 17:35-18:20 山崎いずみ		♡ ラーニング STEP 18:00-19:00 小林 貴子	♡ ストライク ボクシング (定員20名) BRAFT 17:30-18:15	
19:00															
20:00	♡ MEGA DANCE 19:45-20:45 佐藤 エリナ	♡ ボディー デザイン I 19:50-20:50 田中 智子	♡ レギュラー エアロ50 19:15-20:05 河合 清美	♡ IR変更! ♡ ボディーメイク 19:45~20:45 山崎 いずみ	♡ JAM30 19:45-20:15 井上 晴世	♡ ビギナー シェイプ 19:30-20:15 中村 繁之	♡ エアロ サーキット 19:15-20:15 酒巻 靖子	♡ avex ダンスマスター ティーンクラス (バースック) 19:30-21:00	♡ NEW! ♡ バランス コンディショニン グ 19:15-20:15 佐々木 弘美	♡ ビート&キック ス19:10-20:10 松好 致加子	♡ レギュラー エアロ 18:30-19:30 中安 佑介	♡ GGX ストレッチ ボール 18:30-18:50	♡ ハンドスタン ドトレーニング (有料) ¥2,060 19:30-21:30 イリヤ ※第1・2のみ 開催 このレッスンに 限り、途中入	20:00 CLOSE	
21:00	♡ ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦	♡ ダンスストレッチ 21:20-21:50 TARO	♡ ラーニング ステップ 20:15-21:15 河合 清美	♡ NEW! ♡ ヨガ 21:00~22:00 山崎 いずみ	♡ キックシェイプ45 20:25-21:10 井上 晴世	♡ コンディショニング スタイルッシュワーク 20:25-21:25 中村 繁之	♡ ボディー メンテナンス 20:25-21:10 酒巻 靖子		♡ NEW! ♡ ファットバーン 20:30-21:30 佐々木 弘美	♡ ピラティス 20:20-21:20 調整中	♡ ラーニング STEP 19:45-20:45 中安 佑介	♡ ヨガ 21:30-22:30 白鳥 麗子			
22:00		♡ ハウス振付け 21:55-22:25 TARO	♡ GGX ストレッチボール 22:05~22:25		♡ HIPHOP 【入門】 21:20-22:20 澤本 貴史	♡ GGX 腹筋 21:40-22:00	♡ Group Power 21:20-22:05 Yutaka (定員15名)								
23:00	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE				
GOLD'S GYM公式ウェブサイト http://www. goldsgym. jp NTTdocomo Iモード対応サイト															

GOLD'S GYM公式ウェブサイト  
http://www.goldsgym.jp  
NTTdocomo Iモード対応サイト

### 色分け早見表

エアロビクス系  
ステップエクササイズ系  
ダンス系



ダンスフィットネス系  
格闘技系  
コンディショニング・調整系



ヨガ・リラクゼーション系  
有料スクール



# GOLD'S GYM® 北千住東京 スタジオプログラムのご案内

クラス名	強 度	難 度	クラス 内 容
ビギナーシェイプ	★～	☆～	エアロビクスの基本動作を中心の基本クラス。身体をしっかりと動かしていくクラスです。
シェイプエアロ(45分～60分)	★★～★★★★	☆☆	難度は初級・強度は初中級のエアロビクスと筋コンディショニングを組み合わせたクラスです。身体を引き締めながら汗も沢山かける！シェイプアップに最適なクラスです。
ファットバーン	★★★～★★★★	☆☆☆	しっかりとステップを踏み脂肪燃焼効果120%の、ローインパクト中心のクラス
レギュラー(45分～60分)	★★★★～★★★★	☆☆☆	ビギナージョグに慣れてきた方におすすめのクラスです。ローインパクト・ハイインパクト共に楽しむエアロビクスクラスです
パワーローインパクト	★★★★	☆☆☆☆	エアロビクスに十分慣れてきた方にオススメ。中上級のロー・ミッドMIXで、振り付けを楽しみたい方におすすめ
エアロサーキット	★★★★～★★★★	☆☆☆☆	エアロビクスと筋コンディショニングを交互に行い、全身持久力、筋持久力の向上、シェイプアップを目的としたクラスです。難度・強度共に高いクラスです。
ラテンエアロ	★～	☆☆☆☆	ラテンの基本ステップから、バリエーションをこれでもか？！というくらい味わえるクラス
POMBA	★～	☆☆☆☆	ブラジルの伝統技能のカポエイラとサンバをミックスした体型改善エクササイズです。主に下半身強化、ヒップラインの改善に効果的なレッスンです。
キックシェイプ	★～★★	☆☆☆☆	音楽に合わせパンチ&キックを導入したエクササイズです。基本～応用までどなたでも楽しめるクラスです
ビート&キックス	★～★★	☆☆☆☆	音楽に合わせてキック・パンチを行なう格闘技系エクササイズです。ジャンプ系が少ないのに強打のために全身を使うので消費カロリー・シェイプアップ効果も大きくストレス解消に最適です。
キックアウト	★★～★★★★	☆☆☆☆	パンチ&キックをリズムに合わせて行うクラス。
STEP&シェイプ(定員35名)	★～★★	☆☆☆	難度は初中級ステップ【ラーニングSTEP】バリエーションを行い、筋コンディショニングを組み合わせたのクラスです
ラーニングSTEP(定員35名)	★★～★★★★	☆☆☆	ビギナーより上のステップバリエーションをマスターしたい方やレギュラーSTEPはきついという方向けの初中級STEPクラスです
レギュラーSTEP(定員35名)	★★★★～	☆☆☆～	ステップに慣れた方や、様々なステップバリエーション、パワフルなコンビネーションを楽しみたい方に。100%中級者向け
オリジナルSTEP(定員35名)	★★★★～★★★★	☆☆☆☆～	インストラクターの個性溢れる内容！それぞれのIRの色を楽しんで下さい。
太極拳	★～ご自身で強度設定が行えます		中国古代の武術を身体の外形と内面の双方から動かす全身運動・意識体操です。健康増進に人気がありどなたでも参加可能です。
ヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます		ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。
パワーヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます		本来のヨガが持つ健康法に加えて、ボーズ面をフォーカス(強調)してより積極的に筋力・持久力・バランス感覚 UPを図るもの柔軟性に加えてバランスの取れた体型(身体)を作る為のヨガです。
ピラティス	★～ご自身で強度設定が行えます		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がよくなり、自分UP度の高い人気プログラム
ボディーコンディショニング	★～ご自身で強度設定が行えます		体の骨格に意識をおき調整していくクラスです。小さくゆっくりした動きを繰り返します。体の運動性を感じながらゆがみなどのチェックをして整えていきましょう。どなたでもOK
ボディーデザインライト	★～ご自身で強度設定が行えます		ストレッチとシンプルな筋トレ、調整をメインに身体を元気にさせるクラスです。
ボディーメンテナンス	★～ご自身で強度設定が行えます		全身の筋肉をほぐし肩こり腰痛改善を目的としたクラスです。どなたでも自分のペースで行う事ができます。
エアーボード	★～ご自身で強度設定が行えます		ILLYAオリジナルクラスのベンチク(基本クラス)クラス、エアーボードを利用する全身筋コンディショニングです。基本の動作を中心に行います。
エアーハンドスタンド	★★★★		エアーボードを使用したILLYAオリジナルクラスハンドスタンドのアドバンスクラス(応用クラス)クラスで物足りない方・もっとやりたい方にオススメです
スーパーシェイプ ライト	★～ご自身で強度設定が行えます		自分の理想とするボディを目指してトレーニングするプロビルダーのオリジナルクラス。初心者や女性にオススメです
スーパーシェイプ元気塾	★～		年齢と共に老化していく体力・筋力などを衰えないようにするためのアンチエイジングクラスです。皆様の転ばぬ先の杖！そんなクラスです。
スーパーシェイプめざせ！激やせ	★～		無酸素運動(バーベルやダンベルを使用するものなど)と有酸素運動(ジョギングなど)を組み合わせで運動し、効率よく脂肪を燃やす事を目的としたクラスです。筋肉を引き締めながら汗をかきます！初心者OK
THE腹筋&背筋40	★～		お腹のシェイプを目指している方には最適・最高・最良クラスです。性別・年齢に関わらず誰でも参加できます。
バランスコンディショニング	★～		自重体重を使って機能改善と体のバランスを整える事を目的としたコンディショニングクラスです
パフォーマンスアップ&コンディショニング	★～		体幹や自重運動などをしながら動きやすい身体作りをしています。身体能力アップを目指す方から引き締まったボディラインを作りたい方等におすすめなクラスです。
コンディショニングスタイリッシュワーク	★～ご自身で強度設定が行えます		歩き方が変わるとアタの印象が素敵に変わります。その為に必要なストレッチとトレーニングそして“スタイリッシュに歩く”ヒントをお伝えします
フラダンス		☆☆☆☆	基本のステップからすすめていきます。男女年齢問わず楽しめるクラスです。
JAM45		☆☆☆☆	曲合わせて振付を行うカーディオダンスクラスです。ジャンルは月により異なり簡単に楽しくダンスを楽しむクラスです
ラテンダンス		☆☆☆☆	スタイリッシュなサルサダンスをメインに踊りながら綺麗な身体を作り上げます。
HIPHOP		☆☆☆☆	ストレッチ・リズム取りから振り付けまで丁寧に指導します。音楽の合わせて楽しく踊ります
ジャズストレッチ		☆☆☆☆	身体を動かして踊る前に、呼吸をお使いながらゆっくりストレッチするクラスです
ジャズダンス 初級		☆☆☆☆	ダンスを踊るための基礎、身体作りをしながら、ジャズダンスをもっと踊りたいという方二オススメのクラスです。
バレエ初級		☆☆☆☆	バレエの基礎、基本を学び、センターでは簡単なステップパターンやターンを組み合わせていきます。しなやかボディに。
ハウス		☆☆☆☆	ハウスミュージックに合わせて踊るストリート系ダンス。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム北千住店での設定となっております。予めご了承ください。何かご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。