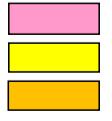


	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	[土] SAT	[日] SUN
7:00	7:00 OPEN スタジオA	7:00 OPEN スタジオB	7:00 OPEN スタジオA	7:00 OPEN スタジオB	7:00 OPEN スタジオA	7:00 OPEN スタジオB	7:00 OPEN スタジオA
8:00							
9:00	★マーククラスは定員35名となります。 整理券をフロントよりお持ちになって参加下さい	初級者向 レッスン					
10:00	ヨガ 10:00-11:00 塚本 直子	ボディーサイン 10:00-11:00 田中 智子	プラチナ会員 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	★ラーニング STEP 11:15-12:15 柴田 江里子	SUPER SHAPE 11:00-11:40 飯島 ゆりえ	ラテンエアロ 11:15-12:15 田中 智子	エアロ サーフィット 11:15-12:15 田中 智子	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
12:00	シェイプエアロ 12:45-13:45 桜井 豊	SUPER SHAPE LIGHT 11:50-12:35 飯島 ゆりえ	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	HIPHOP JAZZ入門 12:00-13:00 NORIKO	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
13:00	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	パレエ75 12:30-13:45 さちこ	ストレッチ 12:40-13:40 戸田 健資
14:00	Group Power 15:00~15: 45	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	SUPER SHAPE めさせ激やせ 14:40-15:25 大出 裕也	ボディー ⁺ デザイン 14:00-15:00 SACHI	JAM45 13:30-14:15 井上 晴世
15:00					GGX ストレッチ ボール 15:30-16:00	プラチナ会員 プラチナコア CO (おなか引き締め) 14:00-15:00	骨盤調整 エクササイズ 14:10-15:00 塚本 直子
16:00	プラチナ会員 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	avex ダンスマスター ⁺ キッズクラス (スター) 16:15-17:15	avex ダンスマスター ⁺ キッズクラス (ベーシック①) 17:15-18:15	avex ダンスマスター ⁺ キッズクラス (ベーシック②) 17:15-18:15	有料スクール テーマパーク ダンス (年長~ 小学生) 17:00~18:15	キック シェイプ 14:25-15:10 井上 晴世
17:00	ポージング 教室 18:00-19:00 林 久司						ヨガ 15:10-16:10 塚本 直子
18:00			avex ダンスマスター ⁺ キッズクラス (ベーシック①) 17:15-18:15	avex ダンスマスター ⁺ キッズクラス (ベーシック②) 17:15-18:15	avex ダンスマスター ⁺ テーマパーク ダンス (年長~ 小学生) 17:00~18:15		ピラティス 16:20-17:20 芦田 天文子
19:00							キックアウト 17:35-18:20 山崎いづみ
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	JAM30 19:45-20:15 井上 晴世	IR変更! ボディーメイク 19:45~20:45 山崎 いづみ	エアロ サーフィット 19:15-20:15 中村 繁之	エアロ サーフィット 19:30-20:15 酒巻 靖子
21:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦	ダンスマスター ⁺ 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 いづみ	NEW! ヨガ 21:00~22:00 山崎 いづみ	ギックシエイブ45 20:25-21:10 井上 晴世	コンディショニング スタイルウォーキング 20:25-21:25 中村 繁之
22:00							ボディー ⁺ メンテナンス 20:25-21:10 酒巻 靖子
23:00							Group Power 21:20-22:05 Yutaka (定員15名)
	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE

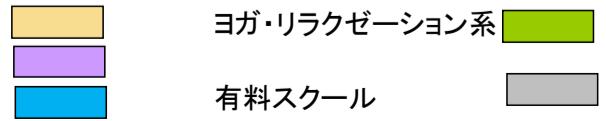
5月休館日
21日(月)

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



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

20:00 CLOSE

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
ピギナーケイプ	★～	☆～	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	★★★～★★★	☆☆☆	しつ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)	★★★～★★★★	☆☆☆	ピギナーケイプ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ボ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
ピート&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)	★★～★★★	☆☆☆	ピ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、ポ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を図るものの柔軟性に加えてパフォーマンスの取れた体型(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なう事ができます。
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ーシック(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ないます。
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)を組み合わせて運動し、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ススメなクラスです。
コンディショニングスタイルウォーク	★～ご	自身で強度設定が行えます	歩き方が変わるとアナ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＆トレーニングそして“スタイル”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な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		☆～☆☆	スタイル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ニ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。予めご了承下さい。何かご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。