



# NARITA CHIBA

スタジオスケジュール  
STUDIO SCHEDULE

## 2018.06



月  
MON

火  
TUE

水  
WED

木  
THU

金  
FRI

土  
SAT

日  
SUN

### 『 ゴールドジム成田 』 色別コースフィットネス

- 『 ダンスコース 』 楽しくシェイプアップ、楽しく踊る、趣味としても・・・
- 『 アクティブコース 』 全身運動、燃焼系、ストレス発散、気分爽快・・・
- 『 リラックスコース 』 美容、体力維持、心身の調整、アンチエイジ・・・
- 『 健康維持コース 』 軽めな全身ほぐし、筋肉強化、健康習慣・・・

	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	格スタ	スタジオ	格スタ	スタジオ	スタジオ
9:00									
OPEN ↓									
10:00									
11:00	10:00-11:00 YOGA 60 【小野尾由佳】	10:00-10:45 カーディオキックボクシング 45 【KUMI】	10:00-11:00 YOGA 60 【富永典子】	9:45-10:30 美・骨盤エクササイズ 45 【久波真知子】		9:45-10:30 ラテンエアロ 45 【AYAKO】		10:30-11:15 エアロFUN 45 【津田晃一】	10:30-11:30 カーディオキックボクシング 60 【KUMI】
12:00	11:15-12:00 FATBURN EXTREME 45 【MARIKO】	11:00-12:00 ボディメンテナンス 60 【KUMI】	11:15-11:45 ライトエアロ30 【富永典子】	10:45-11:30 脂肪燃焼エアロ 45 【及川照乃】	11:20-12:20 からだ改善教室 【小畑 謙二】	10:45-11:45 YOGA 60 【AYAKO】	有料レッスン 11:00-11:45 ピラティスパーソナル 【YUKIKO】	11:30-12:15 ZUMBA 45 【SATOKO】	11:45-12:45 YOGA 60 【MARIKO】
13:00	12:15-12:45 ピラティス入門 【MARIKO】	12:15-13:15 ラテンエアロ 60 【SATOKO】	12:00-13:00 フラダンス 60 【大竹容子】	11:45-12:45 パワーステップ 60 【根本通子】		12:00-12:30 ライトエアロ30 【YUKIKO】		12:30-13:00 ライトエアロ30 【SATOKO】	内容変更 13:00-13:45 ZUMBA 45 【MARIKO】
14:00	13:00-13:45 ZUMBA 45 【MARIKO】	13:30-14:15 フィットネスHula 45 【富永典子】	13:15-13:45 カーディオキックボクシング 30 【KUMI】	13:00-13:45 ボディレックス 45 【久我千代子】		12:45-13:15 ピラティス入門 【YUKIKO】		13:15-14:15 YOGA 60 【YUKIKO】	
15:00	14:00-15:00 骨盤調整&ウエービング 60 【久波真知子】	14:30-15:30 ダンスエアロ 60 【篠原由希子】	14:00-14:45 ボディメンテナンス 45 【KUMI】	14:00-14:45 Dance With Me 45 【久我千代子】		13:30-14:15 脂肪燃焼エアロ 45 【廣岡政樹】		14:30-15:30 ラテンエアロ 60 【YUKIKO】	14:00-15:00 JAZZHOP 60 【陽子】
16:00	15:15-16:00 太極舞 45 【久波真知子】					14:30-15:30 オリジナルステップ 60 【根本通子】			
17:00	有料スクール 16:30-17:20 KIDS HIPHOP 3才～未就学児 スタジオリズムステップ							15:45-16:15 GGX30 【スタッフ】	
18:00	有料スクール 17:25-18:15 KIDS HIPHOP 小学生 スタジオリズムステップ								
19:00									
20:00		19:30-20:30 ZUMBA 60 【篠原由希子】	19:30-20:15 美・骨盤エクササイズ 45 【yasuyo】			19:15-20:00 FATBURN EXTREME 45 【MARIKO】			
21:00		20:45-21:30 ボルドブラ 45 【篠原由希子】		20:00-20:45 FATBURN EXTREME 45 【塚本和華子】		20:15-21:00 ZUMBA 45 【MARIKO】			21:00 CLOSE 営業時間のお知らせ 月～土曜日 9:00～翌1:00 日曜日・祝日 9:00～21:00 休館日 ・毎月第3月曜日 (第3月曜が祝日の場合は営業、変わりに第2月曜が休館)
22:00									
23:00									
	25:00 CLOSE								

※※ エクスサイズ、30分クラスは「軽め」又は「初心者」  
45分、50分クラス「慣れてきた方」又は「初級、初中級」 80分クラス「しっかり効果」又は「中上級」

※ クラス、担当者の変更等がある場合がございます。予めご了承ください。  
※ 尚、祝日営業につきましては、特別プログラムになる場合がございます。こちらも予めご了承ください。

GOLD'S GYM 成田千葉 スタジオフリーレッスン ご案内 2018.04～

<アクティブコース>

エアロビクス	時間	クラス内容	強度	難易度
ライトエアロ	30分	全身の『ほぐし』やエアロビクス(有酸素運動)を『軽め』に行いたい方。エアロビクスを『はじめて』行う方にお勧めのクラスです。	☆	★
脂肪燃焼エアロ	45分	脂肪燃焼を目的に大筋群を効果的に使いエネルギー消費を高めます。エアロビクスに慣れた初級者向けのクラスです。	☆☆～ ☆☆☆	★★～ ★★★
ラテンエアロ	45分 60分	ラテン系の音楽にエアロビクス動作を盛り込み、ラテンダンスを踊っている感覚でクラス構成されています。走る動作が苦手な方でも安心してご参加いただけます。	☆☆～ ☆☆☆	★★～ ★★★
ダンスエアロ	60分	様々なダンステイストをミックスしたエアロビクスです。インストラクターのオリジナルな内容で楽しみながらエクササイズしましょう。	☆☆～ ☆☆☆	★★～ ★★★
エアロFUN	60分	インストラクターおまかせ、オリジナル色たっぷりのFUNクラスです。	☆☆～ ☆☆☆☆	★★～ ★★★★
ステップ	時間	クラス内容	強度	難易度
レギュラーステップ	45分	ステップ台に『慣れてきた方』を対象にレベルアップして色々な動作を組み合わせたクラスです。脂肪燃焼と総合的な体力作りに効果的です。皆様の御参加をお待ちしています。(初中級)	☆☆☆	★★★
パワーステップ	60分	ステップ動作に『跳躍』する動作や『強度が高い』動作を盛り込んでステップエクササイズが構成されています。体力、ステップスキルを向上を目的としたクラスです。(中上級)	☆☆～ ☆☆☆☆	★★★～ ★★★★★
オリジナルステップ	60分	インストラクターおまかせ、オリジナル色たっぷりのFUNクラスです。	☆☆☆☆	★★★★★
格闘技	時間	クラス内容	強度	難易度
カーディオ キックボクシング	30分 45分 60分	キックボクシング動作を取り入れた心肺機能向上の為のエクササイズです。体力向上・ストレス発散・シェイプアップ！を目的とした方にお勧めです。	☆☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
FATBURN EXTREME	30分 45分	脂肪燃焼に効果絶大の大変パワフルな英国生まれのプログラム。最高強度での力を出し切り、休憩する。レッスン終了後の爽快感を是非お楽しみ下さい。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★

<ダンスコース>

ダンス	時間	クラス内容	強度	難易度
フィットネスHula	45分	フラのステップやハンドモーションを使い、ハワイアン音楽を楽しみながら動くフィットネスエクササイズです。心肺機能を高め体幹を強化します。初めての方・男女問わずどなたでもご参加頂けます。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
フラダンス	60分	日本でも老若男女問わずどなたでも、踊りやすいハワイアンダンスです。初めての方から慣れた方までお勧めのクラスです。基本のステップやハンドモーション等の基礎から曲に合わせて踊る、フラを楽しみます。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
JAZZHOP	60分	現役ダンサー、コレオグラファーによるダンスクラス！リズム系のヒップホップからフィールドを拓いた様々なテイストを楽しめるダンスクラスです。毎日に新しいエッセンスを！	☆～ ☆☆	★～ ★★★
Dance with Me	45分	ダンスワークアウトを基本にした心肺機能・筋力・柔軟性向上効果がある総合的なエクササイズです。HIP HOP、カントリー、ポロリウド、ジャズ、アフリカン、ディスコ、ラテンスタイル等様々なスタイルのEXです。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
マサラバングラ	60分	ポロリウドと呼ばれるインド舞踊をベースにした、高エネルギー消費を期待できるダンスエクササイズです。楽しみながら新しいエクササイズでシェイプアップしましょう！パレパレ～！	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
ZUMBA	45分 60分	パーティしている感覚を想定して作られたエクササイズで、様々な国の音楽に合わせたダンスエクササイズ。エアロや筋カトレを織り交ぜた動きは、「ワークアウトをしている感覚なしにワークアウトできる」ことが特徴。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
ZUMBA STEP	45分	STEP台を利用したZUMBAレッスンです。ダンスムーブメント・フィットネスムーブメント・基本ムーブメントで構成され、楽しく効果的なワークアウトです。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★

<リラックス&ボディコーディネーションコース>

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
ヨガ	60分	インドで発祥し、今や日本で定番。一般の方からアスリートの方まで、幅広い層の皆様に向けた健康法。呼吸法と全身を調整するポーズを行なう、心身のストレスを解消する健康法、どなたでもご参加頂けます。	☆～ ☆☆	★～ ★★
太極舞	45分	太極拳や中国の武術・民族舞踊をフィットネス風にアレンジしたプログラムです。アジアンティックな音楽に合わせて身体を効果的に使い、誰でも楽しめます。	☆～ ☆☆	★～ ★★
骨盤調整& ウェープリング	60分	ウェープリングを使い、全身のほぐしや足ツボを刺激し調整します。またリンパの流れを整え代謝を高めます。腰痛改善・肩こり改善に最適です。	☆～	★～
ピラティス	30分	筋肉のアンバランスから起こる「不快感」などを調整し、健康的な体を取り戻す事を目的に。また、ダイエット効果もある事から、今や定番となっているエクササイズです。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
ボディメンテナンス	60分 45分	心と身体のお手入れ、リセットするレッスンです。身体の歪みやバランスを整え、腰痛・肩こり・膝痛の予防改善エクササイズです。	☆～ ☆☆	★～ ★★
美・骨盤エクササイズ	45分	骨盤周囲の筋群を調整、強化し美しくしなやかな体幹を整えます。	☆～	★～
ポルドブラ	45分	音楽に合わせて行うバレエダンスを基調とした、姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングのクラス。ボディメイク、心と身体のリラクゼーション効果を味わうことができます。	☆～	★～
ボディフレックス	45分	身体の余分な力を抜くことにより、柔軟性・運動能力の向上に焦点を当てたクラスです。人間本来の野生の身体を取り戻す最良のエクササイズです。	☆～	★～
美ユーティ BodyWave	60分	ウェープリングバンドを利用した曲線動作でインナーマッスルに刺激を与え、メリハリのあるボディ、しなやかで美しい「くびれ」を導き出します。また姿勢改善にも効果的です。	☆～	★～
からだ改善教室	60分	姿勢改善、股・膝関節予防のためのトレーニングを行うことで、身体改善を目指していきます。	☆～	★～

<GGX ゴールドジム グループ エクササイズ>

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
GGX30	30分	ゴールドジムトレーナーによるグループエクササイズです。各トレーナーおまかせ、オリジナルレッスンです。	☆～ ☆☆	★～ ★★