

時間	月			火			水			木			金			土		日		
	1studio	2studio	GYM	1studio	2studio	GYM	1studio	2studio	GYM	1studio	2studio	GYM	1studio	2studio	GYM	1studio	2studio	1studio	2studio	
7:00																				
8:00	9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN		9:00 OPEN		
9:00																				
10:00	10:00~10:15 GGXストレッチ			10:00~10:15 GGXストレッチ			9:50~10:05 GGXストレッチ			10:00~10:15 GGXストレッチ			10:00~10:15 GGXストレッチ							
10:30	10:30~11:15 エアロ初級45 伊原	10:20~11:20 ヨガ60 レイコ		10:30~11:30 コンディショニング ストレッチ ユウミ	10:30~11:30 自癒術 (じきょうじゅつ) 高橋		10:30~12:00 全身体操90 丸田	10:15~10:45 BODY VIVE30 石橋		10:30~11:30 ZUMBA 米本	10:30~11:15 アロマストレッチ 渡辺		10:30~11:00 エアロ入門 石橋	10:30~11:30 太極拳 (自主練習)				10:15~11:00 エアロ 初級45 森田		
11:00																				
11:30	11:30~12:30 コンビネーション エアロ 伊原	11:30~12:30 太極拳 (自主練習)	11:30~11:50 GGXサーキット	11:45~12:45 はじめての HIP HOP MARINO	11:40~12:40 ピラティス60 Rana		12:15~13:00 エアロ初級45 伊原	11:00~12:00 ジャズ ストレッチ タカコ	11:30~12:00 GGX リス'コンディショニング	11:45~12:45 エアロ&ストレッチ 米本	11:30~12:15 BEAUTY YOGA 成松		11:45~12:45 腰痛・肩こり ストレッチ 杉浦	11:45~12:45 BODY VIVE 石橋		11:10~11:30 GGXサーキット			11:05~12:05 ジョギングエアロ 60 森田	10:15~12:45 カルチャー センター 利用
12:00																				
12:30																				
13:00	13:00~13:45 BODY VIVE45 石橋	12:45~13:45 JAZZ DANCE 井上		13:00~14:00 ZUMBA Rana	13:00~14:00 バレエ 縣		13:15~14:30 ボディメイキング 75 丸田	12:15~13:00 ワガノワ式バレエ 中級 天野		13:00~14:00 ラテンエアロ Rana	13:00~14:00 バーオソル 高井		13:00~14:00 BODY BALANCE 杉浦	13:00~14:00 気功 竹内		13:00~14:00 ヨガ 清水	13:00~14:00 BODY VIVE 渡辺	12:15~13:15 太極拳 (楊式) 足立	13:00~13:30 バレエストレッチ 天野	
13:30																				
14:00	14:00~15:00 BODY BALANCE 杉浦	14:00~15:00 日本舞踊 藤間		14:15~15:15 アロマストレッチ 渡辺			14:45~15:45 スペシャル 健康体操 石橋	13:15~14:15 骨盤ストレッチ 内藤		14:15~15:15 ベリ エクササイズ Rana	14:15~15:15 バレエ 初級 高井		14:15~15:15 オリジナル エアロ 森田	14:15~15:15 ベリーダンス Kimina	14:30~14:50 GGX ストレッチボール	14:15~15:15 骨盤ストレッチ 内藤	14:15~15:00 POMBA 渡辺	13:25~14:25 イシュタヨガ 岡本	13:35~14:35 ワガノワ式 バレエ入門 天野	
14:30																				
15:00	15:15~16:15 フラダンス 富山	15:15~16:15 ZUMBA GOLD AKIKO	15:15~15:35 GGX バランスボール	15:30~16:30 BODY BALANCE 渡辺			16:00~16:30 卓球フリータイム	14:45~16:00 スペシャル バーストレッチ (有料) 丸田 6月~9月開講		15:30~16:30 JAZZ DANCE 茂田	15:30~16:30 ベリーダンス (有料) Rana	15:00~15:20 GGX バランスボール	15:30~16:30 BODY PUMP 長沢	15:30~16:15 ベリーダンス (有料) Kimina		16:00~17:30 集中 ボディメイキング (有料) 丸田 月~8月開講	16:00~17:00 キッズダンス タカコ	14:45~18:15 カルチャー センター 利用		
15:30																				
16:00																				
16:30	16:30~18:00 卓球 パートナータイム (予約制) 小沢	16:30~17:30 骨盤ヨガ 杉浦		スクール 16:45~17:45 Jr チアダンスBASIC 鈴木			16:30~18:00 卓球 パートナータイム/ フリータイム (予約制) 小沢	16:40~17:25 わかりやすいジャズ (有料) 茂田		16:45~17:45 卓球 フリータイム			16:45~17:45 卓球 フリータイム			17:30~18:30 ジュニアダンス タカコ	16:30~17:30 BODY COMBAT			
17:00																				
17:30																				
18:00				スクール 18:00~19:00 Jrチアダンス ADVANCE 鈴木			16:15~19:45 カルチャー センター 利用													
18:30																				
19:00				有料 19:15~20:15 はじめての バレエ (バーなし) 縣																
19:30	19:15~20:15 はじめての ベリーエクササイズ Rana	19:15~20:15 ピラティス MAKI		19:15~20:15 はじめての バレエ (バーなし) 縣			19:15~20:15 ダンスエアロ 茂田	19:15~20:15 ダンスエアロ 茂田		19:15~20:15 ピラティス MAKI	19:15~20:15 シェイプエアロ 石橋		19:15~20:15 イシュタヨガ 岡本	19:15~20:15 バレエ 四宮		19:00~20:00 JAZZ HIPHOP タカコ			18:30~19:15 キックボクシング 北庄司	
20:00																				
20:30	20:30~21:30 JAZZ DANCE タカコ			20:30~21:30 キックボクシング 北庄司			20:30~21:30 BASIC JAZZ 茂田	20:30~21:30 骨盤ヨガ 杉浦		20:30~21:30 BODY COMBAT 長沢	20:30~21:30 アロマヨガ 安藤		20:30~21:30 ZUMBA 清水 信子	20:30~21:30 BODY VIVE 渡辺						
21:00																				
21:30																				
22:00	21:40~22:25 HIP HOP タカコ																			
22:30																				
23:00	23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE			
23:30																				
00:00																				

休館日
毎月 第3月曜日



スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。最新のスケジュールはホームページでもご確認頂けます。

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jp

新所沢埼玉 TEL 04-2998-8787

レッスン名	時間	強度	対象	内容
エアロビクス				
初級エアロ	45	1	初級・初心	音楽に合わせて、楽しく簡単な歩くステップを繰り返します。
エアロ&ストレッチ	60	2	初級・初心	入門では簡単な動き・エアロではしっかり身体を動かしたあとと身体をゆっくり伸ばしていくクラスです。
エアロ入門&ストレッチ	45	1	初心	
コンビネーションエアロ	60	3	中級	色々なコンビネーションステップを楽しむクラスです。
ラテンエアロ	60,45	1	初級～中級	ラテンダンスとエアロビクスの両方楽しめるシェイプアップクラスです。
ステップ初級	60	1	初級	ステップの基本動作を中心に全身シェイプアップしていきます。
ジョギングエアロ	60	3	中級	弾む動作や走る動作を中心に行うクラスです。
オリジナルエアロ	60	3	中級	基本動作からコンビネーションを展開していくクラスになります。
ヨガ・ピラティス				
ヨガ	60	1	初心～初級	ヨガの基本的なクラスで呼吸やポーズをゆっくり行っていきます。
アロマヨガ	60	1	初心～初級	アロマの香りの中で行うヨガクラスになります。
インシュタヨガ	60	1	初心～初級	インシュタとは個人・個々の意味を表し自分のペースで進めていきます。
BEAUTY YOGA	45	1	初心～初級	集中力を高めて心と身体をリセットしていくクラスです。
フェイスヨガ	20	1	初心～初級	表情筋を動かし、お顔のたるみ改善・リフトアップを目指すクラスです。
ピラティス	60	1	初心～初級	身体の重心に意識を集めて呼吸と動きを行うコアトレーニングです。
機能改善系				
太極拳(楊式)	60	1	どなたでも	楊式小架型。自然な呼吸で舞うような動作を行います。
自彊術(じきょうじゅつ)	60	1	どなたでも	31の動作を行う事で心身のバランスをとり健康を保っていくクラスです。
健康体操	60	1	どなたでも	ボールやダンベル・ステップ台を使いながら体操を行います。
気功	30	1	どなたでも	心身のリラックス・健康増進・ストレス解消に効果的。
腰痛・肩こりストレッチ	60	1	どなたでも	腰痛・肩こり予防、改善のストレッチをゆっくり行っていくクラスです。
アロマストレッチ	45	1	どなたでも	アロマの香りの中で行うリラックス効果の高いストレッチクラスです。
コンディショニングストレッチ	60	1	どなたでも	整形外科でのリハビリを取り入れたエクササイズを行います。
骨盤ストレッチ	45	1	どなたでも	骨盤調整・姿勢改善を行い、身体の痛みや不調を軽減するようトレーニングします。
バーオソル	45	1	どなたでも	座位・寝位で行う骨盤周りの鍛えにくい部位をエクササイズしていきます。
全身体操	90	3	上級者	音楽に合わせて身体を動かし汗をしっかりとかいていくクラスです。
ボディメイキング	75	3	上級者	普段意識しない部分まで全身くまなく動かしスッキリさせるクラスです。
レスミルズプログラム				
ボディバンプ60	60	3	初級・中級	脚・胸・背中・上腕三頭筋・上腕二頭筋・ランジ・肩・腹筋と全米で流行の音楽に合わせてながら、全身の筋肉をシェイプアップ!
ボディバイブ60	60	3	初級・中級	有酸素運動を行った後、チューブを使って筋カトレーニング。心肺機能の向上とシェイプアップ・筋力アップが期待できます。
ボディバランス60	60	3	初級・中級	ヨガ・太極拳・ピラティスに最新の運動生理学をプラスした動作で、身体機能や柔軟性・バランスの向上、コアの筋力アップを行います。動作、呼吸、アクションとリラクゼーション、身体への意識と集中を結びつけたホリスティックなプログラムです。
ボディコンバット60	60	3	初級・中級	キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・太極拳などの動作を取り入れたクラスです。

レッスン名	時間	強度	対象	内容
GGX				
ストレッチ	20	1	どなたでも	身体を伸ばし準備運動や怪我予防、リラックスをしていくクラスです。
ストレッチボール	20	1	どなたでも	ボールの上で肩こり・腰痛予防・改善をしていくクラスです。
サーキット	20	1	どなたでも	短時間で筋力アップ・シェイプアップを目指すクラスです。
バランスボールエクササイズ	30	1	どなたでも	バランス感覚・お腹周りを引き締めるクラスです。
リズムコンディショニング	30	1	どなたでも	音楽に合わせて楽しく簡単な低強度の運動をします。
技術向上系				
JAZZ DANCE	60	—	どなたでも	ジャズの基本動作を習得した後に振付けを覚えて踊ります。初めての方から慣れた方まで楽しめるクラスになっています。
BASIC JAZZ	60	—	どなたでも	
はじめてのベリーエクササイズ	60	—	初心・初級	普段使われていない筋肉を刺激して柔らかい身体を目指していきます。
ベリーエクササイズ	60	—	初級・中級	少し慣れた方向け・内臓機能を活発にして基礎体力向上効果を高めます。
ベリーダンス	60	—	どなたでも	腰や腹部を調和して動かす本格的なダンスです。
日本舞踊	60	—	どなたでも	日本舞踊を通じて美しい姿勢と日本古代の礼法や情緒を曲に合わせて踊ります。
HIP HOP	60,45	—	どなたでも	HIPHOPの音楽に合わせてストリートダンスを踊るクラスです。
はじめてのHIP HOP	60	—	どなたでも	HIP HOPの基本動作をゆっくり行い習得していくクラスです。
JAZZ HIPHOP	60	—	どなたでも	ジャズの動きにHIPHOPの要素を取り入れたクラスです。
バレエ基礎	60	—	どなたでも	クラシックバレエの基礎を習得していくクラスです。
バレエストレッチ	30	—	どなたでも	バリ・オペラ座で考案された床に寝て行うストレッチです。
バレエエクササイズ	60	—	どなたでも	バレエの動作でストレッチやエクササイズを行うクラスです。
ZUMBA	60	—	どなたでも	ラテンをはじめとする世界のリズムに合わせて踊るエクササイズです。
POMBA	45	—	どなたでも	ダンスと格闘技の要素を組み合わせ柔軟性、瞬発力を高め、バランスの良い使えるカラダを作ります
ワガノワ式バレエ入門	60	—	どなたでも	正しいクラシックを正しいフランス語用語解説で学びましょう。
ワガノワ式バレエ中級	60	—	どなたでも	経験者向けにやや難しいことに挑戦するクラスです。
フラダンス	60	—	どなたでも	心地よいハワイアン音楽に合わせて、心も身体もリラックスしながらフラダンスの動きを楽しむクラスです。
その他				
卓球パートナータイム	—	—	どなたでも	卓球5分間の個人レッスンです。予約制となっております。
卓球フリータイム	—	—	どなたでも	卓球台を自由開放・会員様同士で楽しく盛り上がりましょう!
キックボクシング	—	—	どなたでも	キックやパンチで全身運動をしましょう! ストレス発散できます!
有料プログラム				
ベリーダンス	1回	1,080円		ベリーダンスのレベルアップを目指していくクラスです。
わかりやすいジャズ	1回	1,080円		ジャズダンスに必要な身体の使い方や基礎を習得していくクラスです。
スペシャルバーストレッチ	4ヶ月	17,280円		バレエバーを利用して柔軟性も自分の意識も高めていくクラスです。
集中ボディメイキング	4ヶ月	17,280円		変わっていく自分が分かる基礎レッスンからパワーアップレッスン。