GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE TSUDANUMA CHIBA 2018. 2~

初心者向けレッスン

どなた様でも参加可能マイペースクラス

スタジオ体験入門クラス

整

整理券制クラス

※WEBオンライン予約
受付はレッスン２４時間～2時間前まで
整理券は開始２時間前からフロントにてお渡し致します。
2時間前にフロントにて台帳へのサインをお願いします。

※店頭予約　開始2時間前よりフロントにて受付です。

	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	Aスタジオ	Bスタ	Aスタジオ	Bスタ	Aスタジオ	Bスタ	Aスタジオ	Bスタ	Aスタジオ	Bスタ	Aスタジオ	Bスタ
7:00	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN					
8:00														
9:00											9:00 OPEN		9:00 OPEN	
10:00	カーディオキックボクシング 10:15～11:00 岩岡　純子		カーディオキックボクシング 10:00～10:45 SHIZUKA		骨盤エクササイズ 10:15～11:00 戸澤　まり		ビギナーエアロ 10:15～10:55 栗山　真美		ピラティス 10:00～10:45 千葉　英子				骨盤コンディショニングヨガ 10:00～11:00 西原　良佳	
11:00	ビギナーSTEP 11:15～11:45 道中　麻依子		ジャズダンス入門 11:00～11:45 歩		カーディオキックボクシング 11:10～12:00 戸澤　まり		ビギナーSTEP 11:05～11:45 栗山　真美		ZUMBA 11:00～11:45 千葉　英子		ナニアロハ 10:45～11:45 小林　恵		ストリートダンス 11:15～12:15 ODANOBU	
12:00	ラーニングSTEP1 12:00～12:45 道中　麻依子		パワーローインパクト 12:00～12:50 石井　良幸		ヨガ 12:15～13:15 石川　悟子		ヨガ 12:00～13:00 原　ひとみ		バレエ＆ストレッチ 12:00～12:45 chi－tan.		カーディオキックボクシング 12:00～12:45 YAYOI		ベリーダンス 12:30～13:20 Parwanaフミ	
13:00	バレエエクササイズ（初級） 13:00～14:00 糸原　聖美		HIP HOP（初級） 13:00～14:00 KOJI		ZUMBA 13:30～14:30 池谷　可織		ナニアロハ 13:15～14:15 Emi		ジャズダンス 13:00～13:50 chi－tan.		Qrenボディメンテナンス 13:00～14:00 YAYOI		◆レッスン変更 Group Power30 13:30～14:00 遠藤　未稀	
14:00	ZUMBA 14:15～15:05 亀山ペギー		Qrenボディメンテナンス 14:15～15:15 YAYOI		Qrenボディメンテナンス 14:45～15:45 夏海　はるか		太極舞 14:30～15:15 YAYOI		ヨガ 14:05～15:05 sato		ZUMBA 14:20～15:10 宮本　ひろみ		ZUMBA（第2週目のみ） 14:15～15:15 AKEMI	
15:00	エアロ＆コンディショニング 15:20～16:05 萬代　昌弘		GGX　誰でも筋コン＆ストレッチポール 15:30～16:15 岡本　悠大				Group Power60 15:30～16:30 國分　苑子		太極拳 15:20～16:20 KUMI		オリジナルエアロ（中上級） 15:30～16:30 及川　健		カーディオキックボクシング 15:30～16:15 新井　美奈子	
16:00	ヨガ 16:20～17:20 竹内　恵				テーマパークダンス 入門～初級 17:15～18:30 （有料スクール）			チアリングスクール 16:40～17:40 （有料）スクール	GGX　ファンクショナル 16:35～17:05 隅田　雄貴	オービックシーガルズSTEP－UP リトルキッズジュニアティーン 16:00～18:50 （有料）スクール	整 ラーニングSTEP1 16:45～17:35 中野　智恵	整理券クラス WEB15名 店頭15名	ビギナーSTEP 16:30～17:15 萬代　昌弘	
17:00											ファットバーンエアロ 中野　智恵 17:50～18:35			
18:00			レギュラーエアロ 19:15～20:00 陸野　裕子	エイベックスダンスマスターキッズティーン 19:15～21:00 （有料）スクール	ボディシェイプ＆ヨガストレッチ 19:10～20:10 矢野　かずみ	テーマパークダンス 中級 19:00～20:15 （有料）スクール	ビギナーSTEP 19:20～20:05 中野　智恵	国際空手道三浦道場 19:30 22:00 （有料）スクール	ZUMBA 19:15～20:05 亀山ペギー		大人のバレエ初心者クラス 19:00～20:15 松山バレエ学校（有料スクール）		20:00 CLOSE	
19:00	HIP HOP 19:35～20:35 安部　秀紀		ピラティス 20:15～21:00 水品　恵		カーディオキックボクシング 20:25～21:15 KUMI. F		オリジナルエアロ（中上級） 20:15～21:15 中野　智恵		ピラティス 20:20～21:05 CHIKA					
20:00	ヨガ 20:50～21:50 高田　翔		オリジナルSTEP（中級） 21:15～22:05 水品　恵		GGX　ストレッチポール 21:30～22:00 隅田　雄貴		Group Power30 21:30～22:00 國分　苑子		リラックスヨガ 21:15～22:15 CHIKA					
21:00														
22:00														
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE			

※器具を使用するクラス（STEP30名、GroupPower16名を超える場合）は安全面を考慮し、参加をご遠慮いただく場合がございます。

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
ヨガ・リラクゼーション系
コンディショニング・調整系

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

ゴールドジム津田沼千葉

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
ビギナーエアロ	☆☆	☆	初心者～	30分・40分	エアロビクス
歩く程度の動作＝ロー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。					
ファットバーンエアロ	☆☆	☆☆	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＆コンディショニング	☆☆	☆☆	初級者～	45分	エアロビクス
ダイナミックに大きく身体を使うシンプルな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。					
パワーローインパクト	☆☆☆	☆☆☆☆	中級者	45分・50分	エアロビクス
エアロビクスに慣れてきた方を対象とした中級レベルのクラスです。脂肪燃焼効率の高いローインパクトエクササイズと動きのバリエーションをお楽しみ下さい。					
レギュラーエアロ	☆☆☆☆	☆☆☆☆	中級者	45分・50分	エアロビクス
エアロビクスに慣れてきた方を対象とした中級レベルのクラスです。運動強度の高いステップで、体力UPを目指しましょう。					
オリジナルエアロ	☆☆☆☆～	☆☆☆～☆☆☆☆	中級者～上級者	50分・60分	エアロビクス
中級レベル以上の技術、体力のある方向けのクラスです。各インストラクターが個性を生かしたエネルギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。					
ビギナーステップ	☆☆	☆☆	初級者	30分・40分・45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。					
ラーニングステップ1・2	☆☆☆	☆☆☆～☆☆☆☆	初中級者	45分・50分	ステップ
初級と中級の繋ぎとなるクラスです。様々なステップ動作を楽しみながら習得しましょう。※難度のレベルが 1☆☆☆ 2☆☆☆☆ なります。					
レギュラーステップ	☆☆☆☆	☆☆☆☆	中級者	60分	ステップ
よりステップアップさせた動作を組み合わせた中級レベルの方向けのクラスです。脂肪燃焼、体力アップにも効果が望めます。					
オリジナルステップ	☆☆☆☆～	☆☆☆☆	中級者～	60分	ステップ
中級レベル以上の方向けのステップコンビネーションに挑戦していただくクラスです。インストラクターの個性豊かなレッスンをお楽しみください。					
カーディオキックボクシング	☆☆☆～☆☆☆☆	☆☆～	ALL	45分・50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。					
ZUMBA	☆☆☆	☆☆☆	ALL	45分・50分・60分	プレコリオ
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、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。					
HIP HOP	－	☆☆～	初級者～中上級者	60分	ストリートダンス
初心者でも回数をかさねるとマスターできるように、基本のリズム取りを行うステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。					
フリースタイルダンス	－	☆☆～	初級者～中上級者	60分	ストリートダンス
HIP HOP、JAZZ 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。					
ナニアロハ	－	☆☆～	ALL	60分	フラ
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Alohaha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。					
ベリーダンス	－	☆☆～	ALL	50分	ベリーダンス
中東～アラブ文化圏で発展したエキゾチックなダンス。ウェストのシェイプアップやメリハリあるボディつくりにも効果が期待できます。					
バレエ＆ストレッチ	－	☆☆～	ALL	60分	バレエ
バレエの基本を身につけて身体作りをしていくクラスです。 初心者の方もお気軽にご参加下さい。					
ジャズダンス	－	☆☆～	ALL	45分・60分	ダンス
ダンスに必要な基礎を身につけ、流行の曲やノリのよい曲に合わせた様々なイメージを持ちながら、動くことを楽しみましょう。					
バレエエクササイズ	－	☆☆～	ALL	60分	バレエ
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。					
ヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	ヨガ
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、「コンディショニング」体調を整えます。身体の硬い方でも大丈夫。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。					
骨盤調整ヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	ヨガ
骨盤の動きを調整するポーズを中心に行っていきます。体の動きをなめらかにし、リラックス効果も期待できるやさしいヨガです。					
Qrenボディメンテナンス	☆～	－	ALL	60分	－
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。					
太極拳	☆～	－	ALL	60分	太極拳
簡化24式太極拳です。ゆっくりとした動きを通して美と技を磨きながら、心身ともに癒し、強くしていきます。					
ピラティス	☆～	－	ALL	45分	ピラティス
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。					
骨盤エクササイズ	☆～	－	ALL	45分	－
骨盤周囲の緊張をほぐしながら、動きをなめらかにするエクササイズを行います。どなたでもお気軽に参加いただけます。					
ボディシェイプ＆ヨガストレッチ	☆～	－	ALL	60分	－
トレーニングの部位を週替わりで行い、ヨガの要素を取り入れたストレッチで美しいボディを目指しましょう。					
GGX ・ Group Power	☆～	－	ALL	30分・45分・60分	－
GGXではﾀﾞﾝﾍﾞﾙやﾁｭｰﾌﾞ、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。					
※有料スクールについては別紙ご案内をご覧ください					

エアロビクス系
ステップエクササイズ系
格闘技系
ヨガ・リラクゼーション系
コンディショニング・調整系
ダンス系
ダンスフィットネス系