

LESSON PROGRAM <2025.10月 スタジオプログラム>

ご利用のご案内 平日(月～金)・土曜日 7:00～23:00 / 日・祝日 9:00～19:00



GOLD'S GYM
TOYAMA KANSUI PARK
ゴールドジム富山環水公園 ☎ 076-443-5061

月		火		水		木	
5F スタジオ		5F スタジオ		5F スタジオ		5F スタジオ	
6F スタジオ		6F スタジオ		6F スタジオ		6F スタジオ	
10:00		10:00		10:00		10:00	
	10:15-11:00 ハウスリズム45 内山		10:15-11:00 骨盤調整ヨガ45 板倉		10:10-10:55 ヨガ45 金森		10:15-11:00 ヨガ45 大井
11:00		11:00		11:00		11:00	
	11:15-12:00 ヒーリングヨガ45 上原		11:15-12:00 ダンスエアロ45 UNO		11:05-11:50 かんたんステップ45 金森		11:15-12:00 BODYPUMP ボディバンプ45 レジェンドN
12:00		12:00		12:00		12:00	
					12:00-12:45 ピラティス45 池永		12:15-13:00 BODYCOMBAT ボディコンバット45 レジェンドN
13:00		13:00		13:00		13:00	
		13:00-13:45 エアロコンディショニング45 安田			13:15-14:00 かんたんエアロ45 安田	13:00-14:00 ピラティス60 -サポート and チャレンジ- 石黒	13:15-14:00 かんたんステップ45 板倉
14:00	13:30-14:15 ヨガ45 CHIKA	14:00	14:15-14:45 ポールピラティス30 -release- 池永	14:00		14:00	
					14:15-15:00 ボディメイク ストレッチ45 安田		14:15-15:00 スマイルエアロ45 金森
15:00		15:00		15:00		15:00	
		15:00-16:00 ピラティス60 池永					
16:00	15:30-16:15 ヒーリングヨガ45 大井	16:00		16:00	15:30-16:15 チャレンジエアロ45 二川	16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00		18:00		18:00		18:00	
	18:15-19:00 ヨガ45 AKARI		18:15-19:00 スマイルエアロ45 二川		18:15-19:00 パワーヨガ45 AKARI	18:15-19:00 かんたんステップ45 板倉	18:15-19:00 ヒーリングヨガ45 AKARI
19:00		19:00		19:00		19:00	
	19:15-20:00 チャレンジエアロ45 二川		19:15-20:15 BODYPUMP ボディバンプ60 Mr. D		19:15-20:15 ピラティス60 -サポート and チャレンジ- 石黒	19:15-20:00 BODYPUMP ボディバンプ45 Mr. D	19:15-20:00 HIPHOP45 MEGU
20:00		20:00		20:00		20:00	
						20:15-21:00 BODYJAM ボディジャム45 AKARI	20:15-21:00 かんたんエアロ45 RYOTA
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	

ジムエリア・スタジオは 22:30 まで

LESSON PROGRAM <2025.10月 スタジオプログラム>

ご利用のご案内 平日(月～金)・土曜日 7:00～23:00 / 日・祝日 9:00～19:00

GOLD'S GYM TOYAMA KANSUI PARK ゴールドジム富山環水公園 076-443-5061

エアロビクス系

はじめてエアロ30 (30分) ★
基本的なステップを習得し、音楽に合わせて動くことから始めましょう。

かんたんエアロ45 (45分) ★★
簡単な基本ステップを組み合わせていきます。まずはエアロビクスの動作を習得しましょう。

スマイルエアロ45 (45分) ★★★
エアロビクスのコンビネーションの面白さを体感していただく為のクラス。いろいろなステップを覚えましょう。

チャレンジエアロ45 (45分) ★★★★★
多種多様なステップコンビネーションで楽しくカラダを動かし、ストレス発散&脂肪燃焼しましょう。

エアロMAX (60分) ★★★★★★
難易度の高いステップコンビネーションで楽しく・楽しくカラダを動かし、エアロビクスを極めましょう。

ダンスエアロ (45分) ★★★
腰や肩を連動させる動きが多く、体幹の筋肉を多く使います。カッコよく動きながら、脂肪燃焼させましょう！

エアロコンディショニング (45分) ★
エアロビクスの動作の習得、体幹トレーニング、ストレッチまでしっかり行い、体の調子を整えましょう。

かんたんステップ45 (45分) ★★
<定員30名・要予約>
ステップ台を使い、簡単な基本ステップを組み合わせていきます。昇降運動の効果を実感しましょう。

スマイルステップ45 (45分) ★★★
<定員30名・要予約>
ステップ台を使い、コンビネーションの面白さを体感していただく為のクラス。いろんなステップを覚えましょう。

チャレンジステップ45 (45分) ★★★
<定員30名>
難易度の高いステップコンビネーションで楽しく・楽しくカラダを動かし、ステップを極めましょう。

金

5F スタジオ	6F スタジオ
11:00-11:45 ヨーガ45 CHIKA	
	12:15-13:00 スマイルステップ45 板倉
	13:30-14:15 ZUMBA ズンバ NAO
	14:30-15:15 かんたんエアロ45 RYOTA
15:30-16:15 ヒーリングヨガ45 上原	
18:15-19:00 かんたんエアロ45 二川	
	19:15-20:15 ピラティス60 石黒
20:30-21:15 ヒーリングヨガ45 AKARI	

土

5F スタジオ	6F スタジオ
10:30-11:15 骨盤調整ヨガ45 板倉	
	11:45-12:30 かんたんエアロ45 板倉
	12:45-13:30 BODYCOMBAT ボディコンバット45 RYOTA
14:00-14:45 美脚美尻ヨガ45 CHIKA	13:45-14:30 週替わりプログラム⑤
	15:00-15:45 エアロMAX45 二川
	週替わりプログラム⑤ 4日 BODY ATTACK 45 11日 UBOUND 45 18日 BODY ATTACK 45 25日 UBOUND 45
19:30-20:15 ピラティス45 川口	
20:30-21:15 ZUMBA ズンバ 川口	

日・祝

5F スタジオ	6F スタジオ
	10:30-11:30 週替わりプログラム①
	12:00-13:00 週替わりプログラム②
	13:30-14:30 週替わりプログラム③
	15:00-16:00 週替わりプログラム④

ヨガ・ピラティス

ヒーリングヨガ (45分・60分) ★
基本的なヨガの動作とストレッチを取り入れたクラス。リラクゼーション効果絶大です。

パワーヨガ (45分) ★★～★★★★
筋力トレーニングの要素を取り入れたYOGAです。筋力を高める事で、基礎代謝を向上させより効果的に脂肪燃焼をさせます。

ピラティス (45分・60分) ★
体幹を安定させ、カラダの動きを滑らかに導きます。理想的な細くしなやかなカラダをつくります。

骨盤調整ヨガ (45分) ★
ヨガのポーズで「骨盤の歪み」「骨盤のずれ」を矯正していくクラスです。基礎代謝が高くなるのでダイエットや脂肪燃焼に効果◎です！

ヨーガ (60分) ★～★★
ヨガの呼吸法にあわせて、ゆったりと身体を動かしていきます。ココロもカラダもリラックスしましょう。

美脚・美尻ヨガ (60分) ★
カラダ全体の柔軟性を高め、キレイな姿勢を保ち、目指せ美BODY！

やさしいパワーヨガ (45分) ★
ゆったりとした呼吸に合わせて、簡単な動きと全身を丁寧に動かす事で無理なく初心者の方にもオススメなパワーヨガです。

ダンス&民族ダンス系

ハウスリズム (45分) ★～★★
基礎のステップから、コンビネーションまで、テンポのいい曲に合わせて、楽しく踊りましょう！

HIP HOP (45分・60分) ★
ダンス初心者大歓迎！リズムのとり方から練習しましょう！

ZUMBA (45分/60分) ★★
ラテンの音楽に合わせ、シンブルな動きを組み合わせて。カラダが勝手に動き出し、楽しく踊れます。

ラディカルプログラム

UBOUND (30分・45分・60分) ★★～★★★★
UBOUND®(ユーバウンド)は、ミニランボンの弾力面を使用するハイクンテンシティ(高強度)かつミニマムインパクト(膝、足首等への負担の少ない)トレーニングプログラムです。

マークは初心者の方でも安心して参加できるクラスです

日・祝日は18:30まで

LesMILLS
レスミルズプログラム

ボディパンブ (45分/60分) ★★★★★
バーベル・ダンベルを使い、皆で楽しく音楽に合わせてエクササイズするのがこのレッスンの醍醐味！全身をくまなくワークアウトすることで、理想のカラダをシェイプアップに効果的です。
45分 275kcal 385kcal 60分 390kcal 550kcal

ボディジャム (45分/60分) ★★～★★★★
ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック(EDM)など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者にも参加しやすいワークアウトにするために、動きの難易度を下げ、覚えやすく工夫。ダンス夢中になっているうちに、カロリーを燃焼。
45分 300kcal 345kcal 60分 400kcal 460kcal

ボディコンバット (45分/60分) ★★～★★★★
ボクシング・キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・太極拳…あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたストレス発散&気分爽快プログラム。エキサイティングなアクションで脂肪を燃やせ！
45分 300kcal 400kcal 60分 400kcal 550kcal

ボディアタック (45分/60分) ★★～★★★★
音楽を楽しみながら行う、シンブルかつハイテンションなグループエクササイズ。エアロビクス愛好家や初めての方でも無理なくご参加いただけます。時間を忘れて心肺機能向上&全身をくまなく動かしてストレスを一気に発散しよう！
45分 300kcal 400kcal 60分 400kcal 550kcal

女性50kg/男性70kgでおおよその消費kcalを算出しています。ぜひ、目安にしてください！

<表示例> 女性 105kcal 男性 250kcal

ジムエリア・スタジオは 22:30 まで ※スタジオレッスンの途中参加、退場は基本的に不可となります。予めご了承下さい。