

# LESSON PROGRAM 〈2026.1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  |                                     |
|-------|--------------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--|--|-------------------------------------|
| 10:00 | 5F スタジオ                              | 6F スタジオ                               | 5F スタジオ                                      | 6F スタジオ                               | 5F スタジオ  | 6F スタジオ  | 5F スタジオ                             |
| 11:00 | 10:15-11:00<br>ハウスリズム45<br>内山        | 10:15-11:00<br>スマイルエアロ45<br>中澤        | 10:15-11:00<br>骨盤調整ヨガ45<br>板倉                | 10:15-11:00<br>HIP HOP45<br>内山        | 10:10-10:55<br>ヨーガ45<br>金森                           |  | 10:15-11:00<br>ヨーガ45<br>大井          |
| 12:00 | 定員30名 11:15-12:00<br>ヒーリングヨガ45<br>上原 |                                       |  | 11:15-12:00<br>ダンスエアロ45<br>UNO        |  | 定員32名 11:05-11:50<br>かんたんエアロ45<br>金森                 |                                     |
| 13:00 |                                      | 12:15-13:00<br>ボディコンバット45<br>MAHO     | 12:00-12:30<br>ボディメイクワークアウト30<br>安田          |                                       | 12:00-12:45<br>ピラティス45<br>池永                         |  | 11:15-12:00<br>ボディパンプ45<br>レジェンドN   |
| 14:00 | 13:30-14:15<br>ヨーガ45<br>CHIKA        | 13:15-14:15<br>ボディジャム45+テック15<br>MAHO | 12:45-13:30<br>エアロコンディショニング45<br>安田          | 定員32名 13:45-14:30<br>かんたんステップ45<br>金森 | 13:15-14:00<br>かんたんエアロ45<br>安田                       | 定員10名 13:00-14:00<br>ピラティス60<br>-サポートandチャレンジ-<br>石黒 | 12:15-13:00<br>ボディコンバット45<br>レジェンドN |
| 15:00 |                                      | 14:30-15:15<br>かんたんエアロ45<br>伏木        | 14:00-14:45<br>ポールピラティス45<br>-release-<br>池永 |                                       | 14:15-15:00<br>ボディメイク<br>ストレッチ45<br>安田               |  | 14:15-15:00<br>スマイルエアロ45<br>金森      |
| 16:00 | 15:30-16:15<br>ヒーリングヨガ45<br>大井       |                                       | 15:00-16:00<br>ピラティス60<br>池永                 |                                       | 15:30-16:15<br>チャレンジエアロ45<br>二川                      |  |                                     |
| 17:00 |                                      |                                       |  |                                       |  |  |                                     |
| 18:00 |                                      |                                       |  |                                       |  |  |                                     |
| 19:00 | 18:15-19:00<br>ヨーガ45<br>AKARI        | 18:15-19:00<br>ボディジャム45<br>MAHO       |  | 18:15-19:00<br>スマイルエアロ45<br>二川        | 18:15-19:00<br>パワーヨガ45<br>AKARI                      | 18:15-19:00<br>かんたんステップ45<br>板倉                      | 18:15-19:00<br>ヒーリングヨガ45<br>AKARI   |
| 20:00 | 19:15-20:00<br>チャレンジエアロ45<br>二川      | 19:15-20:00<br>ボディアタック45<br>RYOTA     |  | 定員30名 19:15-20:15<br>ボディパンプ60<br>Mr.D | 定員10名 19:15-20:15<br>ピラティス60<br>-サポートandチャレンジ-<br>石黒 | 19:15-20:15<br>ボディコンバット60<br>AKARI                   | 19:15-20:00<br>HIPHOP45<br>MEGU     |
| 21:00 |                                      | 20:15-20:00<br>ボディコンバット45<br>RYOTA    |  |                                       |  |  | 20:15-21:00<br>かんたんエアロ45<br>RYOTA   |
| 22:00 |                                      |                                       |  |                                       |  |  |                                     |

ジムエリア・スタジオは 22:30 まで

# LESSON PROGRAM <2026.1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

はじめてエアロ30(30分) ★ 105 kcal (150 kcal)  
基本のステップを習得し、音楽に合わせて動くことからはじめましょう。

かんたんエアロ45(45分)★★★ 210 kcal (300 kcal)  
簡単な基本ステップを組み合わせています。まずはエアロピクスの動作を習得しましょう。

スマイルエアロ45(45分)★★★ 270 kcal (380 kcal)  
エアロピ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)★★★★ 360 kcal (500 kcal)  
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)★★★★★ 360 kcal (500 kcal)  
難易度の高いステップコンビネーションで激しく、楽しくカラダを動かし、エアロピクスを極めましょう。

ダンスエアロ(45分)★★★ 360 kcal (500 kcal)  
腰や肩を運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)★ 105 kcal (150 kcal)  
エアロピクスの動作の習得、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)★★ 230 kcal (330 kcal)  
<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)★★★ 270 kcal (380 kcal)  
<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。いろいろなステップを覚えましょう。

チャレンジステップ45(45分)★★★ 360 kcal (500 kcal)  
<定員30名>難易度の高いステップコンビネーションで激しく・楽しくカラダを動かし、ステップを極めましょう。

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、目安にして下さい!  
<表示例> 女性 105 kcal 男性 250 kcal

エアロピクス系

ステップ系

|  |       | 金                                  | 土  | 日・祝                       |         |
|--|-------|------------------------------------|--|---------------------------|---------|
|  |       | 5F スタジオ                            | 6F スタジオ  | 5F スタジオ                   | 6F スタジオ |
|  | 10:00 |                                    |  |                           |         |
|  | 11:00 |                                    | 10:30-11:15<br>骨盤調整ヨガ45<br>板倉                    |                           |         |
|  | 12:00 | 11:00-11:45<br>ヨーガ45<br>CHIKA      |  | 10:30-11:30<br>週替わりプログラム① |         |
|  | 13:00 |                                    | 11:45-12:30<br>かんたんエアロ45<br>板倉                   |                           |         |
|  | 14:00 | 12:00-13:00<br>スマイルステップ45<br>板倉    | 12:45-13:30<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45<br>RYOTA | 12:00-13:00<br>週替わりプログラム② |         |
|  | 15:00 | 13:30-14:15<br>ZUMBA<br>ズンバ<br>NAO | 13:45-14:30<br>週替わりプログラム⑤                        | 13:30-14:30<br>週替わりプログラム③ |         |
|  | 16:00 | 14:00-15:15<br>かんたんエアロ45<br>RYOTA  | 14:00-14:45<br>美脚美尻ヨガ45<br>CHIKA                 | 15:00-16:00<br>週替わりプログラム④ |         |
|  | 17:00 | 15:30-16:15<br>ヒーリングヨガ45<br>上原     | 15:00-15:45<br>エアロMAX45<br>二川                    |                           |         |
|  | 18:00 |                                    |  |                           |         |
|  | 19:00 | 18:15-19:00<br>かんたんエアロ45<br>二川     |  |                           |         |
|  | 20:00 | 19:15-20:15<br>ピラティス60<br>石黒       | 19:15-20:15<br>UBOUND 60<br>RYOTA                |                           |         |
|  | 21:00 | 20:30-21:15<br>ヒーリングヨガ45<br>AKARI  | 19:30-20:15<br>ピラティス45<br>川口                     |                           |         |
|  | 22:00 |                                    | 20:30-21:15<br>ZUMBA<br>ズンバ<br>川口                |                           |         |

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。

ヒーリングヨガ(45分・60分) ★ 170 kcal (240 kcal)  
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)★★★ 185 kcal (255 kcal)  
筋力トレーニング的要素を取り入れたYOGAです。筋力を高める事で、基礎代謝向上させたり効果的に脂肪燃焼をさせます。

ピラティス(45分・60分) ★ 147 kcal (205 kcal)  
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) ★ 155 kcal (185 kcal)  
ヨガのポーズで「骨盤の呑み」、「骨盤のすり」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) ★~★★★ 170 kcal (240 kcal)  
ヨガの呼吸法に合わせて、ゆっく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)★ 170 kcal (240 kcal)  
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)★ 140 kcal (190 kcal)  
ゆっく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。

ハウスリズム(45分) ★~★★★ 210 kcal (300 kcal)  
基礎のステップから、コンビネーションまで、テンボのいい曲に合わせて、楽しく踊りましょう!

HIP HOP(45分・60分)★ 210 kcal (300 kcal)  
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) ★★ 225 kcal (312 kcal)  
ラテンの音楽に合わせ、シンプルな動きを組み合わせます。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、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ(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



ボディパンプ  
(45分/60分)  
★★~★★★★



ボディコンバット  
(45分/60分)  
★★★~★★★★



ボディジャム  
(45分/60分)  
★★★~★★★★



ボディアタック  
(45分/60分)  
★★★~★★★★



45分 275 kcal (385 kcal) 60分 390 kcal (550 kcal)

45分 300 kcal (400 kcal) 60分 400 kcal (550 kcal)

45分 300 kcal (345 kcal) 60分 400 kcal (460 kcal)