

LESSON PROGRAM <2025. 8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	10:00
	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 AKARI
11:00		11:00		11:00		11:00	11:00
	定員30名 11:15-12:00 ヒーリングヨガ45 上原				定員32名 11:05-11:50 かんたんステップ45 金森		定員30名 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
			11:15-12:15 ダンスエアロ60 UNO		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
			13:00-14:00 エアロコンディショニング60 安田			定員10名 13:00-14:00 ピラティス 60 -サポート and チャレンジ- 石黒	定員32名 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	定員16名 14:15-14:45 ポールピラティス30 -release- 池永	14:00		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
			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	16:00
17:00		17:00		17:00		17:00	17:00
18:00		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	定員32名 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	19:00
	19:15-20:00 チャレンジエアロ45 二川		定員30名 19:15-20:15 BODYPUMP ボディバンプ60 Mr. D	定員10名 19:15-20:15 ピラティス 60 -サポート and チャレンジ- 石黒	定員30名 19:15-20:00 BODYPUMP ボディバンプ45 Mr. D	19:15-20:00 HIPHOP 45 MEGU	定員32名 19:15-20:00 チャレンジステップ45 板倉
20:00		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	21:00
22:00		22:00		22:00		22:00	22:00

ジムエリア・スタジオは 22:30 まで

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

ゴールドジム富山環水公園 ☎ 076-443-5061

ステップ系

チャレンジステップ60 (60分) ★★★
 <定員30名>
 難易度の高いステップコンビネーションで
 360kcal 500kcal
 激しく・楽しくカラダを動かし、
 ステップを極めましょう。

※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。

土	
5F スタジオ	6F スタジオ
10:30-11:15 骨盤調整ヨガ45 板倉	
	11:30-12:30  BODYCOMBAT LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS ボディコンバット60 RYOTA
	12:45-13:30 かんたんエアロ45 板倉
14:00-15:00 美脚美尻ヨガ 60 CHIKA	13:45-14:30 週替わりプログラム⑤ RYOTA
	15:00-16:00 エアロMAX60 二川
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

日・祝日は18:30まで

ZUMBA (45分/60分) ★★
 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。

UBOUND (30分・45分・60分) ★★~★★★★
UBOUND®(ユーバウンド)は、ミントランボ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

アウトにするために、動きの難易度を下

音楽を楽しみながら行う、シンプ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。時間を忘れて心臓機能向上と全身をくまなく動かす、フィットネスを一気に体験

散しよう!