

STUDIO SCHEDULE 久喜埼玉 STUDIO SCHEDULE 久喜埼玉

2025年12月

GOLD'S GROUP E		IO OUIL		KUKI SAITAMA			
	月 Astudio	火 Astudio	水 Astudio	木 Astudio	金 Astudio	土 Astudio	日 Astudio
7:00		Astudio	Astudio	Astadio	Astudio	Astudio	Ascadio
8:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
9:00					9:15 ~ 9:45		
	9:30~10:15	9:30~10:15	9:30~9:45	9:30~10:15	GGXトレーニングエクササイズ GGスタッフ	9:30 ~ 10:15	9:30 ~ 10:15
10:00	ピラティス 千葉	アースヨガ 梅沢	GGXラジオ体操 GGスタッフ	ピラティス Kaori	10:00~10:45	HIPHOP AYA	ZUMBA 渡辺
	丁未	竹井八		Naon	ボディメイク ストレッチ	ATA	/ 及22
10:30	10:30~11:15	10:30~11:00 リラックスヨガ	10:15~11:00 骨盤コンディショニング	10:30~11:15	AIKO	10:30~11:15	10:30~11:15
11:00	かんたんエアロ 長島	伊藤	山崎	バレトン Kaori		リトモス ゆんゆん	初級エアロ 渡辺
				1	11:00 ~ 12:00	i	10-51-
11:30	11:30~12:15	. 11:15~12:00 ベーシックヨガ	11:15~12:00 KICK OUT	11:30~12:15	フラダンス 小林	11:30~12:15	11.2010.15
	ZUMBA45	伊藤	山崎	JAZZ入門	.1.444	ZUMBA	11:30~12:15 おなかシェイプアップヨガ
12:00	千葉 ————————————————————————————————————			井上	<u>i</u>	ゆんゆん	miho
12:30		12:15 ~ 13:15	12:15~12:45 はじめてエアロ		12:15~13:00	12:30~13:00	
12:30	12:30~13:15 初中級エアロ	フラダンス	松本	12:30~13:15 フローヨガ	パンチ&シェイプ 須藤	骨盤ストレッチ	12:30~13:15 ヨガストレッチ
13:00	長島	KALANI由利		岡崎	l.	小高	コルストレッチ miho
		1	13:00~14:00		13:15~14:00	13:15~14:00	
13:30	13:30~14:30	13:30~14:15	ラテンエアロ 松本	13:30~14:15	ダンス基礎	初級エアロ	13:30~14:15
	ヴィンヤサ	SALSATION® 千葉		かんたんエアロ 岡崎	須藤	小高	フィジカルトレーニング miho
14:00	フローヨガ 岡崎	一		M Me]			mino
14:30			14:15~15:15		. 14:15~15:00 ピラティス	14:15~15:15	
		14:30~15:15 ローインパクト	スリムアップヨガ 三上	14:30~15:10 ピックルボール	ープバス 梅沢	ヴィンヤサ フローヨガ	14:30~15:15 ZUMBA
15:00	14:45~15:45 リトモス60	上野	=+			tao	駒ヶ嶺
	ゆんゆん						
15:30		15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:15~16:15 ZUMBA	15:30 ~ 16:30	15:30~16:15
16:00		はじめてステップ 上野	ラディカルパワー 内藤	ベーシックヨガ 富澤	駒ヶ嶺	リカバリー& メンテナンス	ローインパクト 及川
	16:00∼16:45 KICK OUT		i	Ø.		tao	į.
16:30	AIKO	16:30 ~ 17:15		avex dance masrer	***************************************		
		スリムアップヨガ		キッズスクール 16:45~17:45		16:50 ~ 17:25	16:30~17:30 ソフトヨガ
17:00		上野		avex dance msater		ピックルボール	及川
17:30	1715 1015	***************************************		HIPHOPクラス キッズ	キッズスクール		
	17:15~18:15 ピックルボール		avex dance masrer	②	17:30~18:30	17.45.10.00	
18:00			キッズスクール		チアダンス (キッズ)	17:45~18:30 オリジナルエアロ(中級)	
			18:00~19:00 avex dance msater			吉岡	18:00 ~ 19:00
18:30			HIPHOPクラス		キッズスクール		ピックルボール
19:00			キッズ 🥝		18:40~19:40	18:45~19:15 GGXポージングレッスン	
					チアダンス	~初心者向け~ GGスタッフ	
19:30	19:15~20:00 ラディカルパワー	19∶15~20∶00 ZUMBA	10-00-00-15	19∶15 ~ 20∶00 SALSATION®	(ジュニア)		
00.00	内藤	宮澤	19∶30~20∶15 ピラティス	千葉			
20:00			栗原				20:00 CLOSE
20:30	20:15~21:00	20:15~21:00		20:15~21:00	_20:15~21:00	スケジュールが変更になる	Table 1
	初中級エアロ 富澤	ステップアップエアロ 大和田	20∶30~21∶15 SALSATION®	初中級エアロ 吉岡	ラディカルパワー 内藤	可能性もございます。 予めご了承ください。	営業時間
21:00			栗原				平日 7:00-23:00
	21:15~22:00	21:15~22:00		21:15~21:45		明日の元気 未来の健康! 詳しくはこちら	土 9:00-23:00
21:30	初中級ステップ	初級ステップ		Z1:15~Z1:45 GGXミット打ち GGスタッフ			日 9:00-20:00
22:00	富澤	大和田					休館日
							毎月第3月曜日
22:30							ゴールドジム久喜埼玉店
23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00		国際
23:30 00:00							TEL.0480-26-0505
- 2.30							

クラス名	強度	難度	見込まれる効果	クラス内容
●エアロビクス				
はじめてエアロ	_	٨.	0~79~6	基本的な動作を行います。エアロビクス初心者の方におすすめです。
	*	н.		
かんたんエアロ/初級エアロ		<u> </u>	0~79~6	動きの種類が増ます。久しぶりの方にもおすすめです。
初中級エアロ	*~**	会会	D~D9~G	エアロビクスに関れてきた方におすすめです。
オリジナルエアロ(中級)	**	公立	D~79~B	様々な動きの組み合わせを楽しむ、エアロビクスに慣れてきた方におすすめのクラスです。
ローインパクト	*~**	☆☆	0~79~6	エアロピクスに慣れてきた方やシンブルなコンピネーションを楽しみたい方。チャレンジしたい方におすすめです。
ラテンエアロ	*	☆	D~79~6	ラテン系の音楽に合わせたエアロビクスです。
ステップアップエアロ	★~★★	☆☆	0~79~6	エアロビクスに慣れてきた方、ステップアップしたい方におすすめです。
<u>●ステップ</u>	I		T	
はじめてステップ	*	☆	⊕~७७~७	基本的なステップを行います。初めての方におすすめです。
初中級ステップ	**	☆☆	⊕~79~6	ステップに慣れてきた方におすすめです。
●コンディショニング/調整			_	
ピラティス	*	☆	D~Q6~B	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。
リカバリー&メンテナンス	*	☆	2~47~911~15	新練リースや自力整体法により操作的な新被分の回復とパフォーマンス向上を目的としたプログラムです。
ボディメイクストレッチ	*	☆	2~97~90~6	気持ち良く身体を動いしながら正し、姿勢、されい立筋肉を作ります。
	★~ご自身で強度設定が行えます。		2~47~911~15	AND KN ラドス ##2 プレイ・ス まが、これ、 これに 1. 17 た 1. 2 と
音楽へトレップ 音楽コンディショニング	 — □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	٠.	2~40~90~6 2~40~90~6	電磁周辺の並みを踏えているよう。 音音の関節を緩める体験や、自己矯正を行うプログラムです。 肩こりや腰痛をお持ちの方におすすめです。
		H.		
フィジカルトレーニング	X	Ж	0~46~6	均体能力の維持、酸素限特などを目的とした肉体的な運動、筋レ、有酸素運動、ストレッチを組み合わせていきます。
ラディカルパワー	★~ご自身で強度設定が行えます。		D~G	専用のパーベルとステップ台を使い、全身の筋力トレーニングを行うプログラムです。
GGX ●ヨガ	★~ご自身で強度設定が行えます。		レッスン内容により異なります	ゴールドジムスタッフが行うレッスンです。本格的女スタジオレッスンに不安がある方におすすめです。
ヨガストレッチ	★~ご自身で強度設定が行えます。		2~47~5	ボーズをとりながら前身を任ぐします。
リラックスヨガ	★~ご自身で強度設定が行えます。		2~40~6	基本動作で初めての方におけすめです。
ベーシックヨガ	*	☆	2~47~6	初心者の方、ヨガに慣れてきた方におすすめです。
おなかシェイプアップヨガ	*	☆	2~07~5	お腹周りのインナーマッスルを使いながらボディラインを美しく整え、ウエストをシェイプアップするクラスです。
アースヨガ	*	☆	2~47~5	ヨガ、音楽、禅を融合したマインドフィットネスプログラムです。
スリムアップヨガ	*	☆	2~47~6	ヨガの基本的なポーズをとりながら管段使わない筋肉を刺激していきます。しなやかな美しいボディラインをつくります。
ソフトヨガ	*	☆	2~40~B) かっくりとした呼吸で、身体に無理なく全身の調整をしていきます。
フローヨガ	**	☆☆	2~47~6	ボーズからボーズへと流れるように組み立てていくフロースタイルのヨガのクラスです。
ヴィンヤサフローヨガ	**	· ·	2~47~6	ポーズをあまり分割せず、呼吸に乗せ、ボーズからボーズへと流れるように組み立てていくフロースタイルのヨガクラスです。
●格闘系				
KICK OUT	±	Д.	0~709~0	エアロビクス構築のキックとパンチを組み合わせた格闘プログラムです。
バンチ&シェイナ	1		(D~(7)9~(5) (D~(7)9~(5)	エアロウク・興幸のキックとハンナを組み合わせに各種プログラムです。 簡単な各党の動きを組み合わせ全身を動かします。初めての方におすすめです。
●ダンスエクササイズ	_ A	н	100 - 009 ~ 49	脚や4年まが脚と支配の自びとよ者支配がします。初り、い方におすりがく。
ペレトン	*	☆	0~6	パレエ、ヨガ、フィットネスを組み合わせた動きで、体幹を鍛えながら柔軟性の向よも期待できます。
グンス基礎	*	☆	2~46~79~B	グンスの基礎/ラスです。初めての方も安心してご参加いただけます。
JAZZ入門	*	☆	2~46~79~B	JAZZダンスの入門クラスです。初めての方も安心してご参加いただけます。
フラダンス	*	☆	2~46~79~6	フラダンスの基本的な動作を行います。初めての方におすすめです。
リトモス	*	☆	2~46~79~6	様々なジャンルの音楽に合わせて、シンブルでダイナミックな擬付を楽しむクラスです。
SALSATION®	*	☆	2~46~79~6	音楽のジャンルにとらわれず、サルサソースのようにグンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるような曲が選ばれているグンスプログラムです。
ZUMBA	**	立立	2~46~79~6	プ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、達いリズムと選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いなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。
НІРНОР	**	全会	2~46~79~6	ファンキーなリズムとアクセントをきかせた動きをつないで、ダンスの優付を楽しむことができるプログラムです。
●有料スクール				
エイベックスダンススクール				小学1年生~6年生対象のクラスです。(人会登録料5,500円, 月会費7,590円 税込)
ウェルピーチアダンススクール				(1-17-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-
/ ///V//V// /r			···	1948 - エー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

【プログラムの効果・効能】	
身体機能の向上	①筋力・持久力の向上 ②柔軟性・可動域の向上 ③パランス感覚・協調性の向上 ④体幹の安定性・姿勢の改善 ⑤心肺機能の向上
健康維持·体質改善	⑥体脂肪の減少・コントロール ⑦血流の改善 ⑧肩こり・腰痛の改善 ⑩不安愁訴の改善 ⑩生活習慣病の向上
自律神経・ホルモン調整	⑪ホルモンバランスの調整 ⑫自律神経の調整 ⑪鈍眠の質の向上
かんない 影響能への効果	のフレス製器・ナスタルへルフの向上 68年由力、翌知線の内向上