

	月	火	水	木	金	土	日
	Astudio	Astudio	Astudio	Astudio	Astudio	Astudio	Astudio
7:00		7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
8:00							
9:00							
10:00	9:30~10:15 ピラティス 千葉	9:30~10:15 アースヨガ 梅沢	9:30~9:45 GGXラジオ体操 GGスタッフ	9:30~10:15 ピラティス Kaori	9:15~9:45 GGXトレーニングエクササイズ GGスタッフ	9:30~10:15 HIPHOP AYA	9:30~10:15 ZUMBA 渡辺
10:30	10:30~11:15 かんたんエアロ 長島	10:30~11:00 リラックスヨガ 伊藤	10:15~11:00 骨盤コンディショニング 山崎	10:30~11:15 バレトン Kaori	10:00~10:45 ボディメイク ストレッチ AIKO	10:30~11:15 リトモス ゆんゆん	10:30~11:15 初級エアロ 渡辺
11:00							
11:30	11:30~12:15 ZUMBA45 千葉	11:15~12:00 ベーシックヨガ 伊藤	11:15~12:00 KICK OUT 山崎	11:30~12:15 JAZZ入門 井上	11:00~12:00 フラダンス 小林	11:30~12:15 ZUMBA ゆんゆん	11:30~12:15 おなかシェイプアップヨガ miho
12:00							
12:30	12:30~13:15 初中級エアロ 長島	12:15~13:15 フラダンス KALANI由利	12:15~12:45 はじめてエアロ 松本	12:30~13:15 フローヨガ 岡崎	12:15~13:00 パンチ&シェイプ 須藤	12:30~13:00 骨盤ストレッチ 小高	12:30~13:15 ヨガストレッチ miho
13:00							
13:30	13:30~14:30 ワインヤサ フローヨガ 岡崎	13:30~14:15 SALSATION® 千葉	13:00~14:00 ラテンエアロ 松本	13:30~14:15 かんたんエアロ 岡崎	13:15~14:00 ダンス基礎 須藤	13:15~14:00 初級エアロ 小高	13:30~14:15 フィジカルトレーニング miho
14:00							
14:30							
15:00	14:45~15:45 リトモス60 ゆんゆん	14:30~15:15 ローインパクト 上野	14:15~15:15 スリムアップヨガ 三上	14:30~15:10 ピックルボール	14:15~15:00 ピラティス 梅沢	14:15~15:15 ワインヤサ フローヨガ tao	14:30~15:15 ZUMBA 駒ヶ嶺
15:30							
16:00							
16:30	16:00~16:45 KICK OUT AIKO	16:30~17:15 スリムアップヨガ 上野	15:30~16:15 ラディカルパワー 内藤	15:30~16:15 ベーシックヨガ 富澤	15:15~16:15 ZUMBA 駒ヶ嶺	15:30~16:30 リカバリー& メンテナンス tao	15:30~16:15 ローインパクト 及川
17:00							
17:30	17:15~18:15 ピックルボール						
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	19:15~20:00 ラディカルパワー 内藤	19:15~20:00 ZUMBA 宮澤	19:30~20:15 ピラティス 栗原	19:15~20:00 SALSATION® 千葉	19:15~20:00 SALSATION® 千葉	17:30~18:30 チアダンス (キッズ)	17:45~18:30 オリジナルエアロ(中級) 吉岡
20:00							
20:30	20:15~21:00 初中級エアロ 富澤	20:15~21:00 ステップアップエアロ 大和田	20:30~21:15 SALSATION® 栗原	20:15~21:00 初中級エアロ 吉岡	20:15~21:00 ラディカルパワー 内藤	20:15~21:00 ラディカルパワー 内藤	スケジュールが変更になる 可能性もございます。 予めご了承ください。
21:00							
21:30	21:15~22:00 初中級ステップ 富澤	21:15~22:00 初級ステップ 大和田		21:15~21:45 GGXミット打ち GGスタッフ			明日の元気 未来の健康! 詳しくはこちら
22:00							
22:30							
23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	
23:30							
00:00							



ゴールドジム久喜埼玉店
埼玉県久喜市久喜中央1-1-20
クッキー・プラザ4階
TEL.0480-26-0505

毎月 第3月曜日

営業時間

平日 7:00-23:00

土 9:00-23:00

日 9:00-20:00

休館日

GOLD'S GYM® 久喜埼玉スタジオプログラムのご案内

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	★	☆	①～⑦⑨～⑯	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。
かんたんエアロ/初級エアロ	★	☆	①～⑦⑨～⑯	動きの種類が増ます。久しぶりの方におすすめです。
初中級エアロ	★～★★	☆☆	①～⑦⑨～⑯	エアロビクスに慣れてきた方におすすめです。
オリジナルエアロ(中級)	★★	☆☆	①～⑦⑨～⑯	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むけたのクラスです。
ローインシット	★～★★	☆☆	①～⑦⑨～⑯	エアロビクスに慣れてきた方やシンプルなコンビ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	★	☆	①～⑦⑨～⑯	ラテン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	★～★★	☆☆	①～⑦⑨～⑯	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。
●ステップ				
はじめてステップ	★	☆	①～⑦⑨～⑯	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	★★	☆☆	①～⑦⑨～⑯	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	★	☆	①～⑩⑯～⑯	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&ストレッチ	★	☆	②～⑨⑯～⑯⑯～⑯	筋膜リリースや自力整体法により慢性的な筋疲労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	★	☆	②～⑨⑯～⑯⑯～⑯	気持ち良く身体を動かしながら正しい姿勢、きれいな筋肉を作ります。
骨盤ストレッチ	★～ご自身で強度設定が行えます。		②～⑨⑯～⑯⑯～⑯	骨盤周辺の柔軟性を整えていきます。
骨盤コンディショニング	★	☆	②～⑨⑯～⑯⑯～⑯	骨盤の開脚を継める体操や、自己矯正を行なうプログラムです。肩こりや腰痛をお持ちの方におすすめです。
フィジカルトレーニング	★	☆	①～⑨⑯～⑯	身体能力の維持、健康保持などを目的とした肉体的な運動、筋トレ、有酸素運動、ストレッチを組み合わせています。
ラディカルパワー	★～ご自身で健康設定が行えます。		①～⑨	専用のペブルルームで、全身の筋力トレーニングを行なうプログラムです。
GGX	★～ご自身で強度設定が行えます。			ゴールドジムスタッフが行なうレッスンです。本格的なスタジオレッスンに不安がある方におすすめです。
●ヨガ				
ヨガストレッチ	★～ご自身で強度設定が行えます。		②～⑨⑯～⑯	ポーズをとりながら前身をほぐします。
リラックストヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		②～⑨⑯～⑯	基本動作で初めての方におすすめです。
ベーシックヨガ	★	☆	②～⑨⑯～⑯	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	★	☆	②～⑨⑯～⑯	お腹周りのインナーマッスルを使いたがるボディラインを楽しく整え、エクストラシェイプアップクラスです。
アースヨガ	★	☆	②～⑨⑯～⑯	ヨガ、音楽、振舞を融合したマイドライバーネスプログラムです。
ストリートヨガ	★	☆	②～⑨⑯～⑯	ヨガの基本的なポーズを取りながら普段使わない筋肉を刺激しています。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	★	☆	②～⑨⑯～⑯	ゆ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	★★	☆☆	②～⑨⑯～⑯	ポーズからポ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。
ヴァンガフローヨガ	★★	☆☆	②～⑨⑯～⑯	ポーズをあまり分割せず、呼吸に連せ、ポーズからポ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	★	☆	①～⑦⑨～⑯	エアロビクス構築のキックトバンチを組み合わせた格闘プログラムです。
パンチ&シェイプ	★	☆	①～⑦⑨～⑯	簡単な各筋の動きを組み合せて全身を動かします。初めての方におすすめです。
●ダンスエクササイズ				
バレトン	★	☆	①～⑯	バレエ、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上を期待できます。
ダンス基礎	★	☆	②～⑩⑯～⑯⑯～⑯	ダンスの基礎クラスです。初めての方も安心してご参加いただけます。
JAZZダンス	★	☆	②～⑩⑯～⑯⑯～⑯	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	★	☆	②～⑩⑯～⑯⑯～⑯	フラダンスの基礎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	★	☆	②～⑩⑯～⑯⑯～⑯	様々なジャンルの音楽に合わせて、シンプルでダイナミックな振付けを楽しむクラスです。
SALOTION®	★	☆	②～⑩⑯～⑯⑯～⑯	音楽のジャンルに拘らず、ザルソーネのようになん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ます。
ZUMBA	★★	☆☆	②～⑩⑯～⑯⑯～⑯	ファ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、激しいジムダンスと温かいジムダンスの曲が組み合わさっています。
HIPHOP	★★	☆☆	②～⑩⑯～⑯⑯～⑯	ファンキーなリズムとアクションをきかせた動きをつないで、ダンスの掛け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。(入会登録料5,500円、月会費7,590円 税込)
ウェルビーチアダンススクール				4歳～中学3年生対象のクラスです。(入会登録料3,300円、月会費5,800円 税込)

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム久喜埼玉店での設定となっております。予めご了承下さい。何かご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。

【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バランス感覚・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血液循环の改善 ⑧肩こり・腰痛の改善 ⑨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 ⑬睡眠の質の向上		
メンタル・精神面への効果		⑭ストレス解消・メンタルヘルスの向上 ⑮集中力・認知機能の向上		