

|       | 月 (MON)                                              | 火 (TUE)                                                  | 水 (WED)                                                  | 木 (THU)                                       | 金(FRI)                                        | 土 (SAT)                                                             | 日 (SUN)                                                      |
|-------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 9:00  |                                                      |                                                          |                                                          |                                               | 8:45~9:45<br><b>ZUMBA</b><br>【寺崎 妙美】          |                                                                     |                                                              |
| 9:30  |                                                      |                                                          |                                                          |                                               |                                               |                                                                     |                                                              |
| 10:00 | 10:00~11:00<br><b>バーアスティエ</b><br>【梅田 美委】             | 10:00~11:00<br><b>ZUMBA</b><br>【キャザリン】                   |                                                          | 10:00~11:00<br><b>ヨガ</b><br>【鎌倉 さやか】          | 10:00~11:00<br><b>コンディショニングクラス</b><br>【奥田 陽子】 | NEW<br>10:15~11:15<br><b>コアトレと<br/>ボディコンディショニング</b><br>【ANDO】       | 10:30~11:30<br><b>モーニングヨガ</b><br>【NANA】                      |
| 10:30 |                                                      |                                                          | 10:30~11:30<br><b>ハタヨガ初級</b><br>【太田 英輝】                  |                                               |                                               |                                                                     |                                                              |
| 11:00 |                                                      | 11:15~12:00<br><b>STRONG NATION<br/>(45分)</b><br>【キャザリン】 |                                                          | 11:15~12:15<br><b>エアロピクス</b><br>【鎌倉 さやか】      | 11:15~12:15<br><b>バレトン</b><br>【清水 美由紀】        | 日時変更<br>11:45~12:45<br><b>ボクシングサーキット&amp;<br/>アブトレ</b><br>【ANDO】    | 11:45~12:30<br><b>SALSATION®(45分)</b><br>【NANA】              |
| 11:30 | 11:15~12:15<br><b>STEP&amp;かんたんDance</b><br>【上田 さかえ】 |                                                          | 11:45~12:45<br><b>ZUMBA</b><br>【兼城 アキラ】                  |                                               |                                               |                                                                     |                                                              |
| 12:00 |                                                      |                                                          |                                                          |                                               |                                               | NEW<br>12:45~13:15<br><b>GGX</b><br>1・3・5週 筋コンディショニング<br>2・4週 ストレッチ | 12:45~13:15<br><b>GGX</b><br>1・3・5週 筋コンディショニング<br>2・4週 ストレッチ |
| 12:30 | 12:30~13:30<br><b>ニューヨークスタイルヨガ</b><br>【上田 さかえ】       | 12:30~13:30<br><b>エアロピクス</b><br>【大西 詔子】                  | 13:00~13:45<br><b>エアロピクス(45分)</b><br>【美咲】                | 12:50~13:50<br><b>リンパ巡りヨガ</b><br>【アーシャ】       | 12:30~13:30<br><b>やさしいヨガ</b><br>【YOSHIKO】     |                                                                     |                                                              |
| 13:00 |                                                      |                                                          |                                                          |                                               |                                               | 13:00~14:00<br><b>ZUMBA</b><br>【アッキー】                               | 13:30~14:30<br><b>ハタフローヨガ</b><br>【太田 英輝】                     |
| 13:30 |                                                      |                                                          |                                                          |                                               |                                               |                                                                     |                                                              |
| 14:00 | 13:45~14:45<br><b>簡単ダンス</b><br>【佐橋 見幸】               |                                                          | 14:00~14:45<br><b>健康体操(45分)</b><br>【美咲】                  | 14:05~15:05<br><b>エアロピクス初中級</b><br>【山内 純】     |                                               | 14:30~15:00<br><b>GGX</b><br>1・3・5週 筋コンディショニング<br>2・4週 ストレッチ        |                                                              |
| 14:30 |                                                      |                                                          |                                                          |                                               |                                               | 15:15~16:15<br>第1・3・5週 ランダンス<br>第2・4週 エアロピクス初中級<br>【宮島 令子】          | 15:00 ~ 17:00<br>セミナー等                                       |
| 15:00 |                                                      |                                                          |                                                          |                                               |                                               |                                                                     |                                                              |
| 15:30 |                                                      |                                                          |                                                          |                                               |                                               | 16:30~17:30<br><b>コア・フローヨガ</b><br>【上田 さかえ】                          |                                                              |
| 16:00 |                                                      | 16:30~17:30<br><b>avexダンススクール<br/>キッズ入門</b><br>【AYA】     |                                                          |                                               |                                               |                                                                     |                                                              |
| 16:30 |                                                      |                                                          |                                                          |                                               |                                               |                                                                     |                                                              |
| 17:00 |                                                      |                                                          |                                                          |                                               |                                               |                                                                     |                                                              |
| 17:30 |                                                      |                                                          |                                                          |                                               |                                               |                                                                     |                                                              |
| 18:00 |                                                      |                                                          |                                                          |                                               |                                               |                                                                     |                                                              |
| 18:30 | 18:15~19:15<br><b>ピラティス</b><br>【MINORI】              | 18:45~19:30<br><b>STEP(45分)</b><br>【稲垣 雅子】               | 18:30~19:30<br><b>パワーヒップネス<br/>(女性限定)</b><br>【伊藤 由希子】    | 18:30~19:30<br><b>やさしいヨガ</b><br>【YOSHIKO】     | 19:00~19:50<br><b>新極真空手<br/>少年の部</b>          |                                                                     |                                                              |
| 19:00 |                                                      |                                                          |                                                          |                                               |                                               |                                                                     |                                                              |
| 19:30 | 19:30~20:30<br><b>初級エアロピクス</b><br>【キャザリン】            | 19:45~20:30<br><b>エアロピクス(45分)</b><br>【稲垣 雅子】             | 19:45~20:45<br><b>ボクシングサーキット&amp;<br/>アブトレ</b><br>【ANDO】 | 19:45~20:45<br><b>SALSATION®</b><br>【青山 美由紀】  | 19:55~20:45<br><b>新極真空手<br/>成年の部</b>          | NEW<br>21:00~21:30<br><b>GGX</b><br><b>筋コンディショニング</b>               |                                                              |
| 20:00 |                                                      |                                                          |                                                          |                                               |                                               |                                                                     |                                                              |
| 20:30 |                                                      |                                                          |                                                          |                                               |                                               |                                                                     |                                                              |
| 21:00 | 20:45~21:45<br><b>ZUMBA</b><br>【キャザリン】               | 20:45~21:45<br><b>SALSATION®</b><br>【青山 美由紀】             | 21:00~22:00<br><b>優しいヨガとコアトレ</b><br>【ニッキ】                | 21:00~21:45<br><b>機能改善ヨガ(45分)</b><br>【青山 美由紀】 |                                               |                                                                     |                                                              |
| 21:30 |                                                      |                                                          |                                                          |                                               |                                               |                                                                     |                                                              |
| 22:00 |                                                      |                                                          |                                                          |                                               |                                               |                                                                     |                                                              |
| 22:30 | 22:30 CLOSE                                          |                                                          |                                                          |                                               |                                               |                                                                     |                                                              |

# GOLD'S GYM® ゴールドジム土岐店スタジオプログラムのご案内

| クラス名              | 実施IR            | 強 度        | 難 度    | 見込まれる効果                    | クラス 内 容                                                                                            |
|-------------------|-----------------|------------|--------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ●アクティブ系           |                 |            |        |                            |                                                                                                    |
| STEP&かんたんDance    | 上田 さかえ(月)       | ★★★        | ★★★    | 脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上       | STEP台を使用しウォーミングアップを行った後、主に流行の曲を使用したダンスの振り付けを行ったSTEP台を階段に見立ててフットワークを行います。                           |
| 簡単ダンス             | 佐藤 見幸(月)        | ★～★★★      | ★～★★★  | 脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上       | ベースはHIPHOPで構成をしており、どなたでも踊りやすい・簡単な振り付けのクラスです。                                                       |
| ZUMBA®            | キャサリン(月・火)      | ★★★        | ★～★★★  | 脂肪燃焼・心肺機能向上                | 世界中の様々な音楽に合わせて楽しくエクササイズするダンスフィットネスです。ダイエットやストレス解消にも効果的です。                                          |
|                   | 兼崎 アキラ(水)       | ★★★        | ★★★    |                            |                                                                                                    |
|                   | 寺崎 多妙美(金)       | ★★         | ★★     |                            |                                                                                                    |
|                   | アッキー(土)         | ★★★        | ★★     |                            |                                                                                                    |
| エアロビクス            | キャサリン(月)        | ★★★        | ★★     | 脂肪燃焼・心肺機能向上                | ステップの内容は簡単な物ばかりですのでご自身のペースでご参加頂きやすいレッスンです。                                                         |
|                   | 大西 麗子(火)        | ★～★★★      | ★～★★★  |                            | 心肺持久力を高め脂肪燃焼を促す有酸素運動のプログラムとなっております。エアロビクスの基本的な動きからバリエーションを楽しむクラスです。                                |
|                   | 稲垣 雅子(火)        | ★★★        | ★★★    |                            | エアロビクスに慣れた方向けのレッスンです。                                                                              |
|                   | 美咲(水)           | ★～★★       | ★～★★   |                            | J-POPの音楽を基本として踊るクラスです。歌いながら楽しみたいだけです♪                                                              |
|                   | 鎌倉 さやか(木)       | ★～★★★      | ★～★★★  |                            | エアロビクス未経験の方からご経験のある方まで様々な方にご参加頂けます。                                                                |
| STRONG NATION     | 山内 純(水)         | ★～★★★      | ★～★★★  | 脂肪燃焼・心肺機能向上                | 初・中級クラス: 向きを変えたり様々なステップで構成しており初級に慣れた方にオススメです。 中級クラス: 様々なステップの組み合わせと細かい足の動きやターンのコンビネーションで構成をしています。  |
|                   | キャサリン(火)        | ★～★★★★★    | ★★★    |                            | 音楽と動きをシンクロさせて行うグループエクササイズレッスンとなっております。自重を効果的に使いながら全身を鍛えることが出来ます。また、強度が調整できる内容の為、お気軽にご参加頂きやすいクラスです。 |
| STEP              | 稲垣 雅子(火)        | ★★★        | ★★     | 脂肪燃焼・心肺機能向上・筋力向上           | 踏み台を使用しエアロビクスの動きを組み合わせた有酸素プログラムです。                                                                 |
| SALSATION®        | 青山 美由紀(火・木)     | ★★★        | ★      | 脂肪燃焼・心肺機能向上                | ダンスとフィットネスを掛け合わせた有酸素系ダンスプログラムです。                                                                   |
|                   | NANA(日)         | ★★         | ★      |                            |                                                                                                    |
| パワーヒップネス(女性限定)    | 伊藤 由香子(水)       | ★～★★★      | ★～★★★  | ヒップアップ・運動パフォーマンス向上・膝関節予防改善 | 専用のバンドを使用し普段眠っているお尻を起こして音楽に合わせて楽しく鍛えるプログラムです。                                                      |
| バレトン              | 清水 美由紀(金)       | ★★         | ★★     | 脂肪燃焼・心肺機能向上                | 激しい動作が無く負荷の少ない有酸素レッスンです。また、インナーマッスルが鍛わり体幹・バランス力の向上によりケガの予防に繋がります。バレエのご経験が無くてもお気軽にご参加頂けます。          |
| ボクササイズトレーニング      | ANDO(水・土)       | ★★★★★      | ★～★★★★ | 脂肪燃焼・心肺機能向上                | 基本的なボクシングバシチとキックを脂肪燃焼系エクササイズです。後半はお腹周りの脂肪燃焼に効果的な動きやストレッチでメンテナンスを行います。                              |
| ラテンダンス&初中級エアロビクス  | 富島 令子(土)        | ★～★★★★     | ★～★★★★ | ダンススキル向上                   | 初心者の方でもお気軽にご参加頂きやすいクラスです。※第1・3・5週目:ラテンダンス/第2・4週目:初中級エアロビクス実施となっております。※                             |
| ●コンディショニング/調整     |                 |            |        |                            |                                                                                                    |
| バーアスティシ           | 梅田 実奈(月)        | ★★         | ★★     | 柔軟性強化・疲労回復効果               | 多彩な音楽に合わせてバリエーションが入った動きをしながら体を整え、座ったり寝た状態での動きが多いプログラムです。初心者の方でも伸びやかに気持ちよく動いて頂けます。                  |
| ピラティス             | MINORI(月)       | ★★         | ★★     | 姿勢改善・筋力向上                  | 背骨や骨盤・体幹(コア)を意識したエクササイズで、インナーマッスルを鍛え、姿勢や体幹のバランスを整え、柔軟性や筋力を高める効果が期待できます。                            |
| コンディショニングクラス      | 奥田 陽子(金)        | ★          | ★      | 姿勢改善・筋力向上                  | 前半はSTEP台を使用し体の姿勢を整えながら筋力トレーニング・リズミトレーニングを行い、後半は簡単なステップでリズムに乗って動いていきます。初めての方でも楽しく動けるクラスです。          |
| 健康体操              | 美咲(水)           | ★          | ★      | 柔軟性強化・自律神経機能向上・疲労回復効果      | ストレッチボールを用いたレッスン内容となっております。肩こり・腰痛・自律神経の乱れを整える効果が期待できます。                                            |
| GGX               | ゴールドジムスタッフ(土・日) | ★          | ★      | 姿勢改善・柔軟性向上                 | ゴールドジムスタッフによるオリジナルレッスンとなっております。尚、レッスン内容は実施スタッフにより異なります。                                            |
| ●ヨガ・リラクゼーション系     |                 |            |        |                            |                                                                                                    |
| ニューヨークスタイルヨガ      | 上田 さかえ(月)       | ★★★★★      | ★★     | 柔軟性向上・筋力向上                 | 音楽に合わせてフロー感を楽しんで頂きポーズごとの動きが途切れることなく続く運動量の多いレッスンです。少しユニークなヨガの姿勢も含まれています。                            |
| コア・フローヨガ          | 上田 さかえ(土)       | ★★★★★      | ★      | 柔軟性向上・筋力向上                 | 一連のポーズを行う事で発汗を促しデトックス効果を感じて頂けるレッスン内容です。                                                            |
| ハタヨガ初級            | 太田 英暉(水)        | ★          | ★★     | 柔軟性向上・ストレス解消               | 身体のバランスや自律神経を整えるプログラムです。                                                                           |
| パワーヨガ             | 山内 純(水)         | ★★★★～★★★★★ | ★★★    | 柔軟性向上・筋力向上                 | 筋力UPを目的としたポーズや動作がより連続的に体を動かすプログラムです。                                                               |
| ハタフローヨガ           | 太田 英暉(日)        | ★★★        | ★★★    | 柔軟性向上・筋力向上                 | 呼吸に合わせて身体を動かし柔軟性とインナーマッスルを鍛えるプログラムです。                                                              |
| ヨガ                | 鎌倉 さやか(木)       | ★～★★★      | ★～★★★  | 柔軟性向上・筋力向上                 | ご自身のレベルに合わせてご参加頂きやすいレッスン内容となっております。                                                                |
| リンパ巡りヨガ           | アーシー(木)         | ★～★★★      | ★～★★★  | リンパ巡り効果                    | リンパの巡りを良くするポーズを基本としたプログラムです。リラクゼーション効果も期待できます。                                                     |
| やさしいヨガ            | YOSHIKO(木・金)    | ★          | ★      | 柔軟性向上・疲労回復効果・ストレス解消        | ヨガが初めての方でもお気軽にご参加しやすいクラスです。ヨガのポーズを楽しみながら心と身体を整えましょう。                                               |
| 機能改善ヨガ            | 青山 美由紀(木)       | ★★         | ★      | 柔軟性向上・筋力向上・ストレス解消          | ご自身の身体の状態と向き合いながら整えていく『自己整体』を目的としたプログラムです。                                                         |
| 優しいヨガとコアトレ        | ニッキ(水)          | ★～★★★★     | ★～★★★★ | 柔軟性向上・運動パフォーマンス向上          | 基本的なヨガの動きと自重トレーニングを掛け合わせてコア強化を高めることが出来ます。シンプルな動きが多いので初心者の方でもお気軽にご参加頂けます。                           |
| モーニングヨガ           | NANA(日)         | ★          | ★      | 柔軟性向上・疲労回復効果・ストレス解消        | ヨガが初めての方でもお気軽にご参加しやすいクラスです。朝ヨガでフレッシュした気持ちになりましょう。                                                  |
| コアトレ&ボディコンディショニング | ANDO(土)         | ★★         | ★★     | 運動パフォーマンス向上・ストレス解消         | ストレッチボール等を使用し全身をボディメイクしていくエクササイズです。                                                                |
| ●有酸素スクール          |                 |            |        |                            |                                                                                                    |
| avexダンススクール       | AYA             |            |        |                            | 無限の可能性を育て上げる事を目的としたスクールです。                                                                         |
| 新橋嘉空手スクール         | 古川 孝            |            |        |                            | 「強さ」だけでなく、「礼節」「忍耐」「敬意」といった精神的な成長も重要視しているスクールです。                                                    |

※クラス名、クラスレベルはゴールドジムイオンモール土岐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。