



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

休館日ございません

2日は祝日スケジュールをご確認

GOLD'S GYM ゴールドジム浦安千葉店 スタジオレッスン紹介

クラスタイル		クラス内容	見込まれる効果
ミッド＆ロー/松田有希子	中級レベルでローインパクト・ミッドインパクトの組み合わせを楽しむクラスです（歩く動作・軽く飛ぶ跳ねる動作が基本です）	脂肪燃焼	
レギュラーステップ/松田有希子	初中級ステップに慣れてきた方を対象に色々な動作を組み合わせたコンビネーションを楽しむクラスです。	脂肪燃焼	
ZUMBA®/ジョセフ	楽しく、軽々と汗を流すストレッチ、リフレッシュしたい方。ダンス音楽とストレッチを中心とした楽しく会話して動いていくダンスワークアウト、強度の高い低いを織り交ぜて動き心肺機能向上、歩く筋力アップを目指します！みなさまにこころに Zumba®は世界で1位のスポーツになっています！走る男女レベルの境を越え誰でも楽しめるのがストレート！ハイペース・気分よく有酸素運動を楽しむことができます！1回参加したらまたついつい。。ぜひご参加ください！	脂肪燃焼	
月曜日 すっきり健康ヨガ/ジョセフ	気持ちよく動かしたい方、身体の柔軟性不安がある方身体をくしょくしながら歩くことで歩く力のサポーターが理屈で歩くように進めています。心楽しく、身体の声を聞きましょう！健康の身体の柔軟性関係なく自分で自分のペースでどこまででもお楽しみいただけます。日本生活でも役立つコントローラーが豊かな笑顔ありがとうございます！心地よい身体感覚を楽しむことができます！	柔軟性向上	
ZUMBA®/野中映仁子	踊れなくてもいいんです！簡単でみんな楽しめます！楽しい音楽と共に体を動かしてストレス解消！一緒に汗をかきましょう！happyな時間をお過ごしください！	脂肪燃焼	
火曜日 エアロ2.5/柳田幸久	エアロビクスに十分慣れていで、楽しく汗を流したい方向け、エアロビクスの様々な動きやコンビネーションを、テンポよく進めていきますダイナミックな動き、汗をかきやすいエアロビクスです。一緒に楽しくしましょう	脂肪燃焼	
リラックスヨガ/細田哲生	終了後に特別なリラックス感の味わえます。疲れた時に！トレーニングの最後に最適です。このヨガを行うと明日朝の目覚めも変わります。	柔軟性向上	
火曜日 ラーニングステップ/渡辺玲美	ステップスには様々な動きでトレーニングします。基本ステップから少しずつ変化をつけていけ完璧形に近づけています。目的は1つでも様々な行き方があります。その辺を楽しんで頂きた試行錯誤します。参加するメンバーの目標を達成して和気あいあいと盛り上がります。新規に参加される方も待ちています。	脂肪燃焼	
コンディショニング/筋膜リリース/渡辺玲美	様々なフットパターンやターンを組み合わせたエアロのコンビネーションを3プロックで通します。コリオは毎週変わります。回るの苦手な方は回らなくて大丈夫です。お気に入りご参加下さい。	血流改善 むくみ改善	
Gヨガストレッチ/歩	深くゆっくりした呼吸とヨガのポーズを組み合わせてエネルギーを運ばせています。後半には呼吸法で自律神経のバランスを整えましょう	柔軟性向上	
火曜日 初中级エアロ/陸野裕子	中級レベルでローインパクト・ミッドインパクトの組み合わせを楽しむクラスです（歩く動作・軽く飛ぶ跳ねる動作が基本です）	血流改善 むくみ改善	
ボディマイク/大森恵美子	ツールを使って前トレを行いますきちんと前見えたい方！一緒にキレない身体作りをしましょう！マイペースで楽しめます！	姿勢改善	
ビギナーエアロ30/大森恵美子	初めてスタジオにご参加いただけの方、エアロビクスの基本を確実に身に付けて、シンプルな動作の30分ですが、良い汗流すことができます。	脂肪燃焼	
バレエ初級/Chi-tan.	マイペース気楽ちんぐ動きたい方向け、エアロビクスの基礎を確実に身に付けて、汗をかきながら楽しめます。運動の楽しさを理解して楽しめます。	姿勢改善	
水曜日 シャターJAZZ/浦沼真幸	初心者の方から経験者のまで、ダンスの基礎を練習したい方、ジャズダンスの基礎を中心、しっかりと体を動かしていただきたいです！振付による数回間でゆっくりと練習しています。ジャズダンスを習ってみたいと思っての方、いつもお駆け下さい！お待ちしております！！	ダンススキルアップ	
ZUMBA®/TSUKASA	様々なジャンルのダンスソング、ストップ舞踊、楽しめる汗をかいていたい方のためのダンスプログラムになっております。ダンス初心者の方でもご参加いただけます！ぜひお気軽にご参加いただけたらうれしいです。	脂肪燃焼	
ボディマイク/TSUKASA	トレーニング初心者の方トレーニングにより身体を鍛えます。軽い筋トレ・骨盤EXをはじめ、体幹強化を行います。筋トレを行う事の重要性を理解して、無理なくマイペースで行いますのでお気軽にご参加くださいませ。	脂肪燃焼	
水曜日 初中级ステップ/里見一成	エアロビクス少し慣れてきた方向け、エアロビクスの基本を作り少しづつ発展させながら進めています。無理なくマイペースで参加できますのでお気軽にご参加下さいませ。	脂肪燃焼	
中級ステップ/里見一成	ステップのコンビネーションを楽しく楽しみながら、ステップ動作の様々なパターンをコンビネーションで進めています。ステップの基礎知識を是非覚えておきましょう！	脂肪燃焼	
初中級エアロ/大畠淳一	エアロビクスを楽しむために丁寧にゆっくり進めています。エアロビクスは慣れです。一緒に楽しみましょう。	脂肪燃焼	
ラーニングステップ/大畠淳一	ステップでしっかり動きたい方。丁寧にゆっくり進めています。ステップは慣れです。一緒に楽しみましょう。	脂肪燃焼	
HIP HOP/YU-KA	色々なステップを覚えてつづけて汗をかきたい方へ、健やかな歩きの音踏みも楽しめます。ダンス初心者の方も、慣れている方も、汗をかけるレッスンです。HIP HOPで汗をかく楽しさと共に思われる方汗をかきたいと思います！私も初めはそうでした！！汗をかく楽しさ！私は本のステップで体を動かし汗を流しましょう！！	ダンススキルアップ	
ヨガストレッチ/YU-KA	色々なステップを覚えてつづけて汗をかきたい方へ、健やかな歩きの音踏みも楽しめます。ダンス初心者の方も、慣れている方も、汗をかけるレッスンです。HIP HOPで汗をかく楽しさと共に思われる方汗をかきたいと思います！私も初めはそうでした！！汗をかく楽しさ！私は本のステップで体を動かし汗を流しましょう！！	姿勢改善	
エアロ1/中野智恵	楽しく汗をかいて心身リフレッシュ！エアロビクスの基礎動作練習とダンスEXを行って、骨盤EXをはじめ、体幹強化を行います。エアロビクスを楽しくなります。	脂肪燃焼	
ベーシックステップ/中野智恵	ステップ台を使いベーシックな動きで基礎動作練習を行います。軽い筋トレ・骨盤EXをはじめ、体幹強化を行います。曲合図で踊りながら汗をかいてください。	脂肪燃焼	
エアロコンディション/佐々木清子	体を動かしながら今まで出来なかった筋肉を意識して簡単に筋肉を動かす筋肉を動かし汗を流します。その後個人個人の体形、内臓から、トレーニング負担はあります。しっかりと、メバチの奥深くまで動いて頂ければ私はお仕事も楽しくなります。	脂肪燃焼	
木曜日 中級エアロ/翠地雅美	初心者～ベテランまで幅広く楽しめるエアロビクスです。エアロビクスで汗をかくことで筋肉を鍛えます。汗をかくことで筋肉を鍛えます。	脂肪燃焼	
宮野式からだ改造塾/宮野成夫	ボディビルダーゲイティート等好む者の方まで向けてトレーニングを本気でお伝えします。かっこいいフォームで鍛えて効果を楽しみましょう！ご自身に合う重量の設定ができます。	脂肪燃焼	
ストリートダンス&ストレッチ/MIHO	ダンスの基礎をじっくり行います。初めての方・男女問わずなどでも楽しめ振りだけを行います。皆様どうぞよろしくご参加下さい!	ダンススキルアップ	
★6階★ピート＆キックスサンド/バッグ/湯浅まゆ	音楽に合わせて身体を温めるウォーキングアップ＆キックインチの恋姫物語のおサンドバッグを行います。気持ちよく汗をかき込む方もお伝えします！	脂肪燃焼	
ZUMBA®/小河原拓也	ラテン音楽とステップを中心に楽しい曲に合わせて動いていくダンスワークアウト。汗を流したい、時間おどりましょう！	脂肪燃焼	
ピート＆キックス/湯浅まゆ	キックボクシングを着目して行います。初めての方から長年継続してくださる方が一緒に楽しめます。格闘技の基本は身体能力向上にとても効果的です。ストップ&休憩動作もできます。	脂肪燃焼	
金曜日 メンテナンスストレッチ/平瀬明治	身体調整を目的としてクラスをめざします。姿勢を整えながら、アンバランスが気になる方、背骨のラインが整うと動きは向上します。	柔軟性向上 姿勢改善	
エアロ1/平瀬明治	シンプルなエアロビクスの基本を行い脂肪燃焼を目的に大きく心地よく動けるクラスです。	脂肪燃焼	
中級エアロ/陸野裕子	中級エアロ完成形では動きの流れをスムーズに廻すに難関。そのためのフォーマークや回を覚えた動きをしながら心拍数をあげていき、脂肪燃焼効果をあげていきます。	脂肪燃焼	
ZUMBA®/柳田祐佳里	エアロビクスを楽しむ方には向いています。エアロビクスは負担はあります。しっかりと、メバチの奥深くまで動いて頂ければ私はお仕事も楽しくなります！	脂肪燃焼	
土曜日 ★6階★GGキックボクシング/北川「ハチマキ」和裕	キックボクサー「ハチマキ選手」が担当します。基本の立ち構え、シャツなど技術を練習してからミットサンドバッグ打ちを行います。プロにミットをもってもらうと格別の打感が味わえます。強打で一撃で打てるようになると他の選手も喜んでくれます！ぜひミットサンドバッグで軽やかに打ってください。	脂肪燃焼	
ヨガ/Asha	筋半位オリジナルヨガのヨガの文化化で軽い体操も楽しめるカラフルリース、日本の古き良き文化を継承していくヨガです。洋詩をよく歌いたい方やストレス解消したい方向け、身体の使い方を説明しながら、アップテンポにもりあげています。呼吸法を行なうと、体幹も戻る、気分が良くなります。呼吸法を行なうと、体幹も戻る、気分が良くなります。	柔軟性向上	
ZUMBA®/大浦透	ダンスを元にしたヨガです。1曲ごとにステップが変わりますが初めての方からZUMBAファンまで楽しめます。一日の疲れをしっかりとリセットします。	脂肪燃焼	
バレエ/Chi-tan.	マイペース気楽ちんぐ動きたい方向け、エアロビクスを楽しむ方へ向けて、軽い筋トレ・骨盤EXをはじめ、曲合図で踊りながら汗をかいてください。	姿勢改善	
Gビラティス/鈴木優子	正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整え筋肉の歪みや筋力不足による体調不良を改善し、しなやかで美しい身体作りを目指します。	姿勢改善	
ピギーロー/鈴木優子	エアロビクスの基本動作を楽しむクラス、スタジオ参加初めての方、基本動作を楽しむ方に最適なクラスです。	脂肪燃焼	
土曜日 リンパフローストレッチ/今村彰子	スタイルをオシャレにと有酸素レーニングを楽しめます。	脂肪燃焼	
ピギーワーク40/久野聴也	「歩く」程度の動作でローインパクトの基本動作を習得ちよびと変化する動きも楽しむ有酸素運動クラス。	脂肪燃焼	
ピギナーステップ4 0/久野聴也	ステップ台を使用する初心レベルのクラスで、基礎運動（昇降運動）を習得していきます。動きなれるとステップの基本からの変化が楽しいクラスです。	脂肪燃焼	
エアロ2.5/柳田幸久	エアロビクスに十分慣れていで、楽しく汗を流したい方向け、エアロビクスの様々な動きやコンビネーションを、テンポよく進めていきます！	脂肪燃焼	
エアロ2.5+10min/柳田幸久	3-4回目にも少し動きたい声に応じて、エアロ2.5の練習を10分行います。気持ちよく動きましょう！	脂肪燃焼	
日曜日 ハタヨガ/森由美子	ヨガが、メンタル的に向かい方です。その日の体操の必要性に応じ、レッスン内容を組んでいます。レッスン後は心も身体もリフレッシュになります！！！初めての方も是非お越しください。	柔軟性向上	
エアロ/新井香織	汗をかぎながら、分野ごとに丁寧に行っています。ストレス発散はどうぞ。	脂肪燃焼	
ステップ2/新井香織	気持ちよく動きたい方、分野ごとに丁寧に行っています。ストレス発散&カロリー消費に最適です。	脂肪燃焼	
ジャズダンス/Chi-tan.	とにかく汗を流したい方へ、心肺のフレッシュな、ダンスを楽しむ方へ、気分も良くなり、汗をかく楽しみましょう！	ダンススキルアップ	
ナニアロ/Vemi	初めての方からクラスを経験者へ、アラカルトメニューで選択して頂けます。姿勢改善や骨盤矯正の代用アロマ、脚のひざの温め。	ダンススキルアップ	
ストリートジャズ/NORIJKO	ダンスの基礎と振付を見読み踊る楽しさが味わえるクラスです。みなさまが集中して踊る姿は美しいです！！初めての方から上級者まで楽しんで頂けるクラス内容です。	ダンススキルアップ	
身体調整エクササイズ/金子すず代	三二拍子やストレッチボールを使い、心身の力を抜きリラックスしながら腰・肩・膝の痛みを軽減。姿勢も整えていきます。	姿勢改善	
ピート＆キックス/金子すず代	キックボクシングを音楽に合わせて行います。初めての方から長年継続してくださる方が一緒に楽しめます。	脂肪燃焼	
GGX/GGスタッフトレーナー	月曜・金曜毎日14:45～15:00と日曜12:45～13:00/60フィールド筋トレ等を行います。内容はスタッフにご確認お願いします。	脂肪燃焼	