

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
7:00	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	6階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	6階スタジオ OPEN
8:00	代行情報 QRコード	◆2時間前店頭予約 定員22名 繰り越し枠3名  ★WEB予約 WEB15名 店頭7名 繰り越し枠3名			スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!! <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール			初級者向け クラス
9:00	浦安千葉店 Instagram QRコード							
10:00			シアター-JAZZ 10:00-11:00 瀬沼 真幸	ヨガストレッチ 10:30-11:15 YU-KA		ヨガ 9:10-10:10 Asha		ハタヨガ 9:30-10:30 森 由希子
11:00	ミッド&ローインパクト 10:30-11:15 松田 有希子	ラーニングステップ 10:30-11:30 渡辺 睦美	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	ZUMBA® 10:45-11:45 小河原 拓也	5-ONE-ALL	ZUMBA® 10:20-11:05 大浦 透	★6階★ GGキックボクシング 10:00-11:00 北川"ハチマキ"和裕
12:00	レギュラーステップ 11:30-12:30 松田 有希子 WEB予約	コンディショニング& 筋膜リリース 11:45-12:30 渡辺 睦美	ZUMBA® 11:15-12:00 TSUKASA	エアロ1 11:25-12:10 中野 智恵	5-ONE-ALL	バレエ 11:15-12:15 Chi-tan.	★6階★ メンバー様どなたでも 参加できます。 サンドバッグやミットを 使ってキックやパンチを 行なうクラス。かっこいい キックができるようになります!	エアロ2 10:40-11:25 新井 香織
13:00	ZUMBA® 12:45-13:30 ジョセフ 祐	5-ONE-ALL	ボディメイク 12:15-12:45 TSUKASA	ベーシックステップ 12:20-13:05 中野 智恵	ピート&キックス 12:00-13:00 湯浅 まゆ	Gピラティス 12:25-13:10 鈴木 優子	★6階★ メンバー様どなたでも 参加できます。 サンドバッグやミットを 使ってキックやパンチを 行なうクラス。かっこいい キックができるようになります!	ステップ2 11:35-12:25 新井 香織 WEB予約
14:00	すっきり健康ヨガ 13:45-14:45 ジョセフ 祐	Gヨガストレッチ 13:00-14:00 歩	ステップ1 13:15-14:00 里見 一成	エアロコンディショニング 13:20-14:05 佐々木 清子	メンテナンストレッチ 13:15-14:15 平瀬 明治	ピギナーロー 13:20-14:05 鈴木 優子		ジャズダンス 12:45-13:45 Chi-tan.
15:00	GGX 15:05-15:35 スタッフ	5-ONE-ALL	ステップ2 14:15-15:15 里見 一成 WEB予約	5-ONE-ALL	エアロ1 14:30-15:00 平瀬 明治	HIP HOP 14:15-15:15 森林 なつ美		ナニアロハ 14:00-15:00 emi
16:00			キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール	リンパフローストレッチ 15:30-16:20 今村 彩子		5-ONE-ALL
17:00			マリンダンス アカデミークラス 15:30-16:30	ストリートダンス 入門低学年 16:30-17:30	テーマパークダンス① 15:40-16:40	ピギナーウォーク 16:30-17:10 久野 聡郎		身体調整エクササイズ 16:30-17:15 金子 すす代
18:00			マリンダンス アカデミーシニアクラス 17:50-19:05	ストリートダンス 初級高学年 17:35-18:50	テーマパークダンス② 16:50-18:05	ピギナーステップ 17:25-18:05 久野 聡郎		ピート&キックス 17:30-18:15 金子すす代
19:00	ZUMBA® 19:00-19:45 野中 映仁子	ボディメイク 18:45-19:30 大森 恵美子			テーマパークダンス③ 18:10-19:25	5-ONE-ALL		5-ONE-ALL
20:00	5-ONE-ALL	ピギナーエアロ30 19:40-20:10 大森 恵美子	初中級エアロ 19:20-20:05 大畑 淳一	中級エアロ 19:00-20:00 築地 雅美	中級エアロ 19:35-20:35 陸野 裕子	エアロ2.5 18:20-19:20 ゆっきー		CLOSE
21:00	エアロ2.5 20:00-21:00 ゆっきー	バレエ初級 20:25-21:25 Chi-tan.	ラーニングステップ 20:15-21:15 大畑 淳一	宮野式からた改造塾 20:15-21:15 宮野 成夫	5-ONE-ALL			浦安千葉店 047-304-2828
22:00	リラックスヨガ 21:15-22:15 細田 哲生	5-ONE-ALL	HIP HOP 21:30-22:00 YU-KA	ストリートダンス &ストレッチ 21:30-22:30 MIHO	ZUMBA® 20:45-21:45 塚田 祐佳里			◎月曜～土曜 7:00～23:30 ◎日曜 9:00～20:00 ◎祝日 (日曜日が祝日の場合は対象外) 7:00～22:30
23:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE

スケジュールは変更することがございます。ご了承くださいませ。

変更はWEBサイト、館内掲示でご案内致します。皆様に安全に快適にご参加頂くため、レッスン開始時間10分過ぎでのご参加はご遠慮くださいませ。

GOLD'S GYM. ゴールドジム浦安千葉店 スタジオレッスン紹介		
クラスタイトル	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 (多く動作・軽く飛び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®/ジョセフ松	楽しく、しっかりと汗を流しストレス発散、リフレッシュしたい方。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。強度の高いを繰り返して動き心拍数向上。体が温かくなれば汗も自然と出ます。みなさん楽しんで！ZUMBA®は世界中で一番有名で、かつ最新のダンスワークアウトです！お若い方から高齢者まで楽しめるクラスです！1レッスンで気持ちよくなります。ぜひ参加してください！。汗が大好きなあなた！	脂肪燃焼
すっきり健康ヨガ/ジョセフ松	気持ちよく動きたい方。身体の柔軟性に不安がある方身体ほぐしを十分に1日かのアサナが無難な方法で行えるように、アサナの効果が身体に行き渡るように進めています。心臓と、身体の声を聞きましょう！健康な身体は柔軟性が高く自分のペースでどなたでも参加いただけます。日常生活でも役立つポイントも取り交わしながら気持ちのいいヨガのクラスです！心と身体をしっかりと伸ばしましょう！	柔軟性向上
ZUMBA®/野中映仁子	踊れてもいいです！汗流れてもいいです！楽しい音楽と共に体を動かしてストレス発散！一緒に汗をかきましょう！happyな時間を過ごしましょう！みなさんぜひ参加ください！	脂肪燃焼
エアロ2.5/桐田幸久	エアロビクスに十分に慣れていて、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で、汗をかきやすいエアロビクスです。一緒に楽しみましょう	脂肪燃焼
リラックスヨガ/桐田幸久	終了後に特別なリラックス効果が味わえます。疲れを同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
ラーニングステップ/渡辺陸美	ステップに慣れてきた方からステップアップしたい方。基本ステップから徐々に変化を3つ1セットで完成形に近づけていきます。目的は1つでも様々な方法があります。その辺りを楽しんでいただければ幸いです。ご参加下さるメンバーのみなさんをお楽しみしながら進めていきます。最終的に参加が楽しくなります。	脂肪燃焼
コンディショニング&筋力リリース/渡辺陸美	様々なフットワークやターンを組み合わせたエアロのコンビネーションをプログラムで作ります。コアは毎週変わります。固まる箇所や足は固まらず大丈夫です。お気軽にご参加下さい。	血流改善 むくみ改善
G30カストレッチ/歩	深くゆっくりとした呼吸とヨガのポーズを組み合わせてエネルギーを高めさせます。後半には呼吸で自律神経のバランスを整えましょう	柔軟性向上
初級エアロ/鹿野裕子	初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 (多く動作・軽く飛び跳ねる動作が基本です)	脂肪燃焼
ボディメイク/大森恵美子	ツールを使って筋トレを行います。きつくない1レッスンで身体作りをしましょう！マイペースで楽しみます！	姿勢改善
ビギナーエアロ30/大森恵美子	初めてスタジオに参加いただける方。エアロビクスの基本動作の基礎を学びたい方向け。シンプルながら動作が30分ですが、良い汗が流すことができます。トレーニング前後にも最適です。	脂肪燃焼
バレエ初級/Chi-tan.	マイペースで気持ちよく動きたい方向け。バレエを習いたい方にはバレエの基礎から丁寧に教えていきます。姿勢を正し、体幹を鍛えたい。優雅に踊りたい。目的は様々です。	姿勢改善
シアターJAZZ/瀬沼真幸	初心者の方から経験者の方まで、ダンスの基礎を練習したい方。シアタースタイルの基礎を中心に、しっかりと体を動かしていただきます！1レッスンで数週間かけてしっかりと練習していきます。ダンスの基礎を身につけてみたい方、いつでも参加できます！お持ちしております！！	ダンススキルアップ
ZUMBA®/TSUKASA	様々なジャンルのダンスをステップで練習。楽しみながら汗をかいていただける有酸素プログラムとなっております。ダンス初心者の方でも参加いただけるプログラムとなっておりますのでぜひお気軽に参加いただけると思います。	脂肪燃焼
ボディメイク/TSUKASA	トレーニング初心者の方ステップにより身体を伸ばし、軽い筋トレ・骨密度を上げながら、体幹を鍛えていきます。筋トレを行う前の準備運動にも最適です。無理なくマイペースに行きますので、どうぞお気軽に参加ください	脂肪燃焼
初級ステップ/里見一成	エアロビクスに少し慣れてきた方向け。エアロビクスの基本動作を少しずつ覚えていけるように進めていきます。	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む方向け。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きます。ステップの基礎からステップアップしていきます。	脂肪燃焼
初級エアロ/大畑淳一	エアロビクスを楽しむ方向け。丁寧にゆっくり進めていきます。エアロビクスは慣れていきます。一緒に楽しみましょう。	脂肪燃焼
ラーニングステップ/大畑淳一	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きます。ステップは慣れていきます。一緒に楽しみましょう。	脂肪燃焼
HIP HOP/YU-KA	色んなステップを習得しつつダンスで汗をかきたい方。懐かしいあの当時の音楽も楽しみたい方。ダンス初心者の方も、慣れていても、汗をかけるレッスンです。HIPHOPと楽しくダンスしたい方。ダンスの基礎を身につけてみたい方、いつでも参加できます！お持ちしております！！	ダンススキルアップ
ヨガストレッチ/YU-KA	色んなステップを習得しつつダンスで汗をかきたい方。懐かしいあの当時の音楽も楽しみたい方。ダンス初心者の方も、慣れていても、汗をかけるレッスンです。HIPHOPと楽しくダンスしたい方。ダンスの基礎を身につけてみたい方、いつでも参加できます！お持ちしております！！	姿勢改善
エアロ1/中野智恵	楽しみながら汗を流すエアロビクス1レッスンで基礎的な動作を練習しながらコンビネーションを作ってダンスMXで最新の曲に合わせてステップやダンスを練習していきます。エアロビクスに慣れていきます。一緒に楽しみましょう	脂肪燃焼
ベーシックステップ/中野智恵	ステップの基礎からステップアップしていきます。楽しみながら汗をかいていただける有酸素プログラムとなっております。ダンス初心者の方でも参加いただけるプログラムとなっておりますのでぜひお気軽に参加いただけると思います。	脂肪燃焼
エアロコンディショニング/佐々木清子	体を動かしたい方向けに出来る動きで基礎的な動作を練習しながらコンビネーション、交互に行っていくクラスです。体力向上に効果的です。その日の個人個人の体調を、持って、トレーニングは決めています。レッスン、メンバーが楽しく参加できれば、私もこの仕事を頑張ります。	脂肪燃焼
中級エアロ/築地雅美	初級～ビギナーレベルから参加いただけます。基本の動きからステップを取り入れたエアロビクスを行います。エアロビクスが上手になりた方におすすめです。	脂肪燃焼
宮野式からだ改造塾/宮野成夫	ボディビルダーがフィットネス愛好者の皆さまに向けてトレーニングを本気で伝えます。カッコいいフォームで鍛えて効果を最大化しましょう！ご自身に合う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、男女問わずなで楽しく参加いただけます。一緒に楽しみましょう！	ダンススキルアップ
★6階★ビート&キックスサンドバック/湯浅まゆ	音楽にあわせて身体を動かすエアロビクスアップとキックパンチの型練習とサンドバック打ちを行います。気持ちよく打ち込むことも出来ます！	脂肪燃焼
ZUMBA®/小原原拓也	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。汗を流したい方、一時間お楽しみましょう！	脂肪燃焼
ビート&キックス/湯浅まゆ	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下さる方が一緒に楽しめます。格闘技の基礎は身体能力向上にとっても効果的です。ストレッチも体脂肪燃焼OKです！	脂肪燃焼
メンテナンスストレッチ/平瀬明治	身体調整を目的としたクラスです。姿勢を整えたい方、アンバランスが気になる方、再発の予防や痛みを軽減します。	柔軟性向上 姿勢改善
エアロ1/平瀬明治	シンプルながらエアロビクスの基本動作を行い、脂肪燃焼を目的に楽しく動くクラスです。	脂肪燃焼
中級エアロ/陸野裕子	中級エアロビクスで慣れてきた方からステップアップしたい方。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で、汗をかきやすいエアロビクスです。一緒に楽しみましょう	脂肪燃焼
ZUMBA®/若田直里	ダンスが大好きなあなた！ZUMBA®は世界中で一番有名で、かつ最新のダンスワークアウトです！お若い方から高齢者まで楽しめるクラスです！1レッスンで気持ちよくなります。ぜひ参加してください！。汗が大好きなあなた！	脂肪燃焼
★6階★GGキックボクシング/北川1/八チマキ和裕	キックボクシング1コマ半練習が担当します。基本の立ち方構え、シャブ構えなどを練習しながらミットサンドバック打ちを行います。プロにミットを叩いてもらうと格闘技の打ち方わかります。強打が一回でも打てるという事は格闘技の潜在能力がある証拠です！ぜひミットサンドバックで練習を味わってください。	脂肪燃焼
ヨガ/Asha	前半はオリジナルのフロアの変化形で動きも体幹も鍛えながら、目頭の疲れをスッキリできるクラスです。気持ちよく動きたい方ヨガを練習したい方向け。身体の使い方を説明しながら、アプアンバも取り入れていきます。呼吸法を行いながら、体幹も鍛え、気分爽快に！楽しんでのんびり参加してください。	柔軟性向上
ZUMBA®/大浦透	ラテン系プログラムです。1曲ごとにステップが変わる追加でZUMBA®と一緒に楽しみます。一時間お楽しみましょう。とても汗が流れるクラスです。	脂肪燃焼
バレエ/Chi-tan.	マイペースで気持ちよく動きたい方向け。バレエを習いたい方にはバレエの基礎から丁寧に教えていきます。姿勢を正し、体幹を鍛えたい。優雅に踊りたい。目的は様々です。ぜひ気軽に参加してください！	姿勢改善
Gピラティス/鈴木優子	正しい姿勢を身につけながら体幹の筋力を鍛え姿勢も改善しながら筋力不足による体幹不良を改善し、しなやかな身体作りを目指します。	姿勢改善
ビギナー/鈴木優子	エアロビクスの基本動作を楽しむクラス。スタジオ参加初めの方、基本動作を学びたい方に最適なクラスです。スタジオでしっかりと基礎トレーニングをします。	脂肪燃焼
HIP HOP/森林なつみ	ダンスを始めてみたい方向けに出来る動きで基礎的な動作を練習しながらコンビネーション、交互に行っていくクラスです。体力向上に効果的です。その日の個人個人の体調を、持って、トレーニングは決めています。レッスン、メンバーが楽しく参加できれば、私もこの仕事を頑張ります。	ダンススキルアップ
リンパフローストレッチ/今村彩子	身体をほぐし主要な筋群にアプローチし筋力をリリースさせる事でよりリンパの流れを促します。身体も気持ちよくストレッチが出来るようになります。	血流改善 むくみ改善
ビギナーワークアウト/久野聡郎	「多く」程度の動作＝ローインパクトの基本動作を習得しつつ変化も楽しめる楽しく有酸素運動クラス。	脂肪燃焼
ビギナーステップ4/0久野聡郎	ステップ台を使用する初級レベルのクラスで、基礎運動(昇降運動)を習得していただきます。動きながら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/桐田幸久	エアロビクスに十分に慣れていて、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で、汗をかきやすいエアロビクスです。一緒に楽しみましょう	脂肪燃焼
エアロ2.5+10min/桐田幸久	3-4回目にもう少し動きたい方にお応じて、エアロ2.5の続きを10分行います。気持ちよく動きましょう！	脂肪燃焼
ハタヨガ/森由美子	フジカ、メタルに合わせた方向け。その日の体調に合わせたレッスン内容を行います。レッスン後は心も身体もリラックスして帰ります！！初めの方も是非是非お持ちして頂きます！	柔軟性向上
エアロ2/新井香織	汗をかきたい方。分解を丁寧に行っています。ストレッチ効果も高まります。	脂肪燃焼
ステップ2/新井香織	気持ちよく動きたい方。分解を丁寧に行っています。ストレッチ効果も高まります。	脂肪燃焼
ジャズダンス/Chi-tan.	とにかく楽しく踊りたい方。マイペースで行いたい方。心身リフレッシュしたい方。ダンスを習いたい方。ダンスが大好きな方。気持ちよく動きたい方！ストレッチしながら基礎的な動作を練習しながらコンビネーション、交互に行っていくクラスです。体力向上に効果的です。その日の個人個人の体調を、持って、トレーニングは決めています。レッスン、メンバーが楽しく参加できれば、私もこの仕事を頑張ります。	ダンススキルアップ
コアエアロ/Vemii	初めてのエアロビクス体験者。コアの要素を使ったコアエクササイズで1回完結です。ストレッチが丁寧に行います。姿勢改善や体幹強化が期待できるプログラムです。下半身の強化も期待できます。	ダンススキルアップ
ストリートジャズ/NORIKO	ダンスの基礎と振り付けを楽しく練習するクラスです。みなさんが楽しんで踊る姿が大好きです！！初めての方から上級者まで楽しめるクラス内容です。是非一度スタジオにおいでください！	ダンススキルアップ
身体調整エクササイズ/金子すず代	三ボールやストレッチボールを使い、心身の力をほぐすエクササイズを行います。肩・腰・膝の痛みを軽減、姿勢も整えていきます。	姿勢改善
ビート&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下さる方が一緒に楽しめます。格闘技の基礎は身体能力向上にとっても効果的です。ストレッチも体脂肪燃焼OKです！	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(6F)フィールド筋トレを行います。内容はスタッフにご確認ください。15分でちょっとずつ効果が出ます！	脂肪燃焼