CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIEE STUDIO SCHEDULE 浜松静岡 2025年11月

###	GOLD'S GR	ROUP EXERCISE				W/ 174 12 12 1		- 	
1930 1930		月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)	
1930 1930		7:00 OPEN							
### ### ### ### ### ### #### #########	7:00	7.00 OI LIV							7:00
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##		-							
### 170 170 180	7:30	-							/:30
### (### 170		-							
### 1798	8:00	V				M			8:00
8.00 9:00 8.00 9:00		朝ヨガ					厚根を取り入れる		
17780円	8:30	8:00-9:00				8:00-9:00	ヴィンヤサフローヨガ		8:30
17 100 110		シルビア ボンフィン				シルビア ボンフィン	をベースとしています。	(
100 100 11100 100 11100 100 11100 100 11100 100 11100 100 11100 1115 115 1115	9:00						/		9:00
1989 1.00									0:30
1980 1980	9:30								
177日の日本	ļ								
1000 11115-12:00 11100 11115-12:00 11100 11115-12:00 11100 11115-12:00 11100 11115-12:00 11100 11115-12:00 11100 11115-12:00 11100	10:00				<u>V</u>				10:00
1000-11100 1000-11100 1000-11100 1000-11100 1000-11100 1000-11100 1000-11100 1000-11100 1100-11100 1100-11100 1100-11100 1115-1215 111	10.00	-			エアロ初中級				10.00
1189	10:30	1							10:30
13.86 COORD Power 11.45-12.30 Table	11.00	1			JEFF				11.00
1800 Group Power 11:45-12:15 FFF 11:45-12:15 FFF 11:45-12:15 FFF 11:45-12:15 FFF 11:45-12:15 FFF The Phop 11:45-12:15 FFF The Phop 12:30-13:30 The Phop 13:30-14:30 The Phop 13:3	11:00	1						M	11:00
13:35-12:15 13:35-12:15 13:45-12:30 13:35-12:30	11.90	1							11.00
11:00	11.00								11.00
13.00 14.00 14.00 14	12:00	Group Power	ヨガの基本的なポー	ズで		t) 6.t-6.		右松 左美	19:00
11-49 11	12:00	•	呼吸に意識を向け 丁寧にカラダをほぐしては	いきます。	JEFF		新保 絵美		12:00
1990 かたん 17 1890 17 1890 17 1890 17 1890 1890 17 1890 18	19,90								19-20
19.00 かんたん 12.30-13.30	12:30	55,7		N	SALSATION			身も心もリフレッシュできる	12:30
12:30-13:30 12:30-13:30	19.00	1		V 10271710210		2.12.1.100	Y	ハタヨガをベースとしています	19.00
1 P H O P 13:00-14:00	13:00	tn/4 t= 4					v 12.30-13.30	• •	13:00
13:00-14:00 CHINATSU	10.00			杏		CALCATION	Mary	<u>V</u>	10.00
None	13:30	-			0.1210.1100			Group Power	13:30
13:30-14:30 13:45-v-14:30 13:40-v-12:30 13:40-v-12:3	14.00		RITMOS	T 7 17 2 1 4 3 4 5	CHOREOLOGY45		м		14:00
14:15-15:00 19:25 19:2	14:00	311111110					Group Power	GGトレーナー	14:00
14:15-15:00 原田 明美 ZUMBA ZUMBA ZUMBA 14:45-15:45 14:4	14.90	コガ	ゆうこ			,,,,		2.0022001-T2	14:20
19:00 原田 明美 ZUMBA 14:45-15:45 14	14:30			JEIT	CHINATSU	\ <u>\</u>	GGトレーナー	とりながらパランスのとれた体を目指します	14:30
2.VMBA 2.VMBA 14:45-15:45 1 14:45-15:45 1 15	45.00					マットピラティス			45.00
14-49-15:49 15-1	15:00	712	ZUMBA	ZUMBA			₩ ± 4		15:00
15:00-16:00 FUI			14:45-15:45	14:45-15:45		鈴木 二三枝			
18:30 18	15:30	全身を使う ペーシックなヨガです	カチア	JEFF				M	15:30
15:45-16:15 15:45 17:00 18:30-18:55 18:3								ストレッチ GGトレーナー	I
17:00 17	16:00			スクール			M		16:00
17:00 17		-					7 LI wit CCLL +		1
17:00 18:30-18:55 18:30-18:5	16:30	-							16:30
1700		-					10.13-10.43	1	
18-30 18-30 18-30 18-30 18-30 - 18-55 18-3	17:00	-							17:00
18-30 18-30 18-30 18-30 18-30 - 18-55 18-3		-							
18-80	17:30	-							17:30
18:30 18:55 18:30-18:30-18:55 18:30-18:55 18:30-18:55 18:30-18:55 18:30-18:55 18:30-18:55 18:30-18:55 18:30-18:55 18:30-18:55 18:30-18:55 18:30-18:3		-				スクール	İ		
18:30	18:00	1		,		45			18:00
18:30 GCX(ボディメイク)GeN-ナ- 18:30-18:55 T2:45-19:15		M	M	1/:45-18:45 2. avex dance master					
18:30-18:55 18:30-18:30-18:55 18:30-18:30-18:30-18:3	18:30	GGX(ボディメイク)cck!+	ストレッチ GGトレーナー		<u>V</u>				18:30
19:30 かんたん H I P H O P SHIZUKI 19:15~20:15 グロック アンドラウス 20:00 TOSHI 20:00-21:00 TOSHI 21:00 TOSHI 21:00 TOSHI 21:00 TOSHI 21:00 TOSHI 22:00					· ·				19:00
19:15~19:45 GGNレーナー 20:30-20:30 19:15-20:15 20:30	19:00	10.00 10.00	10.00 10.00		18:30-18:55	Or avex collect has ef			
19:15~19:45 GGNレーナー 20:30-20:30 19:15-20:15 20:30		to / t- /	Group Power				Ī		<u> </u>
19:15-20:15 19:30-20:30 10:30-21:00	19:30		•			-			19:30
19:15-20:15		-		ステップ中級	∃ガ	M			
20:30 17ワーヨガ 20:00-21:00 20:00-21:00 TOSHI 20:00-21:00 TOSHI 20:00-21:00 TOSHI 20:00-21:00 TOSHI 20:00-21:00 TOSHI 21:30 MAYUU 10mb (計画を) (サルセーション) 20:45-21:45 奈実 休館日 22:00 17日(月) 22:30 23:30 23:30 17日(月) 22:30 23:30 17日(月) 22:30 23:30 17日(月) 17	20:00		V	19:30-20:30	19:30-20:30	<u>V</u>	 		20:00
21:00		19,13-20,13	パワーヨガ	カチア	シルビア ボンフィン	体幹トレーニングとヨガ			
21:00 20:30-21:30 MAYUU 20:45-21:45 カチア 21:00 CLOSE 21:30 (サルセーション) 20:45-21:45 かチア 21:30 21:	20:30	V	20:00-21:00			20:00-21:00	筋力 代謝アップ		20:30
20:30-21:30 MAYUU Tieta (共和化		ピラティス	TOSHI		CALCATION	TOSHI	無約無殊 乗収性の同上を 目指します。		
21:30 MAYOU	21:00			ZUMBA					21:00
大館日 17日(月) 22:30	ļ	MAYUU	引き締め 体幹強化					21:00 CLOSE	
大館日 17日(月) 22:30	21:30		呼吸に合わせた運動量が 多めのヨガ 入門籍です。	カチア					21:30
22:30 注意事項 ♥ 初心者の方も安心してご参加いただけるレッスンです。 23:30	ļ	-			示夫	4		/: ^±=	
23:00 ② (注意事項 ♥ 初心者の方も安心してご参加いただけるレッスンです。	22:00	-						休館日	22:00
23:00 ② (注意事項 ♥ 初心者の方も安心してご参加いただけるレッスンです。		4						170/81	ļ
23:00 ジムエリアへお並びいただくと危険です。遠慮ください。 極力途中退出はご遠慮ください。 開始10分以降の入室につきましては原則禁止です。 23:00 23	22:30	(M					1/日(月)	22:30
ジムエリアへお並びいただくと危険です。遠慮ください。 極力途中退出はご遠慮ください。 開始10分以降の入室につきましては原則禁止です。	ļ	注意事項	√ 初心者の方も安心し	てご参加いただけるレッス:	ンです。			UE3-4E0 3030	ļ
極力途中退出はご遠慮ください。 開始10分以降の入室につきましては原則禁止です。	23:00	1 1	ジムエリアへお並びい	ただくと危険です。遠慮くた	<u>"</u> さい。				23:00
23:30 開始10分以降の入室につきましては原則禁止です。 23:30 Right Rig		4							ļ
	23:30	-			- 7- d				23:30
0:00 Linearest (0:00 Linearest	ļ	 	mxn1Uル以降の人	±にノCよU (は尽則崇)	- (9 .				
	0:00	<u> </u>					l	国内の中枢	0:00

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

アクティブ ダンス リラクゼーション コンディショニング・調整

GOLD S GYM。 浜松静岡 スタジオプログラムのご案内

クラス名	強度	難度	クラス内容
●エアロビクス			
初 エアロ初級4 5	★ ~ ★ ★	☆~☆☆	『歩く』程度の動作=ローインパクトの基本動作を中心としたクラスです。エアロビクスを行うのが初めての方も安心してご参加頂けます。
初 エアロ初中級	**~***	**~**	初級者から中級者レベルの方向け。インストラクターの個性を生かしたエネルギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。
<u>●ステップ</u>			
All ステップ中級	**~***	\$\$~\$\$\$	中級者レベルの体力のある方向けでやや難度が高いレッスンです。インストラクターによるオリジナルな昇降運動プログラムをお楽しみ下さい。
●ボディコンディショニン	グ/調整		
初 Group Power	**~**	☆~☆☆	バーベルやプレート、自体重を使い、音楽に合わせながら行なう筋トレです。
初 美尻 美姿勢	* ~ * *	☆~☆☆	骨盤周りのインナーマッスルや、背中、お尻を鍛え美尻美姿勢を目指します。肩こりや猫背、腰痛予防にも繋がります。
All パワーヨガ、 体幹トレーニングとヨガ	*~***	\$~\$\$	引き締め、体幹強化、呼吸にあわせた運動量が多めのヨガです。脂肪燃焼、柔軟性向上を目指します。
初 GGX(ボディメイク)	*~**	☆	ゴールドジムトレーナーによる、昇降運動や、ダンベル、自重をメインとした筋トレを行うレッスンです。
●リラクゼーション系			
初 カラダめぐるヨガ	*~**	☆~☆☆	ヨガの基本的なポーズで呼吸に意識を向けて丁寧にカラダをほぐしていきます。初心者の方でも安心してご参加頂けます。
All ヨガ,朝ヨガ	*~***	\$\$~\$\$\$	本来のヨーガが持つ健康法に加え、ポーズ面を強調してより積極的に筋力・筋持久力・バランス感覚UPを図ります。
初 ピラティス、 マットピラティス	*~**	☆~☆ ☆	ピラティスは身体の一部を鍛えるのではなく、体幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます
初ストレッチ	*	☆	全身を調整しながら身体を伸ばして行きます。 姿勢を良くし、心身のストレスを解消しながら、一緒に身体を伸ばして行きましょう。
●ダンスエクササイズ			
All RITMOS(リトモス)	**~**	ជជជជ	エアロダンス、ディスコ、ヒップホップ、ジャズ、ロックなど各種のスタイルとリズムをまとめて、簡単な振り付けで進めていくダンスエクササイズです。 経験、レベル問わずどなたでもご参加頂けます。
CHOREOLOGY45 All (コレオロジー)	**~**	\$~\$\$\$	振付を繰り返し体に落とし込むことによって、まるでポップスターのように踊れるようになる最新のダンスエクササイズです。 ダンス未経験の方もご参加頂けます。
SALSATION All (サルセーション)	*~**	*~**	音楽のジャンルにとらわれず、色々なダンススタイルがミックスされているダンスフィットネスプログラムです。ラテン音楽だけでなく、全ての曲にファンクショナルムーブメント(機能的な動き)が 取り入れられているので 体幹が鍛えられ脂肪燃焼にも効果的です。飛んだり跳ねたりしないので体力に自信がない方、男女、年齢問わずに、どなたでもお楽しみ頂けます。
All ZUMBA	***~***	* * * * *	ラテン系の曲に合わせ、楽しくエクササイズを行います。特に骨盤周りを動かしていきます。
初 かんたんHIPHOP	*~**		初心者でも回数をかさねるとマスターできるように、基本のリズム取りを行い、ステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。

初・・・初めての方でもご参加いただけます。 ALL・・・どなたでもご参加いただけます。 ※クラス名、クラスのレベルはゴールドジム浜松静岡店での設定となります。予めご了承くださいませ。