CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIEE STUDIO SCHEDULE 浜松静岡 2025年12月

GULU'S GR	DUP EXERCISE 月 (MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)	
7:00	7:00 OPEN							7:00
7:30								7:30
8:00	_							8:00
	朝ヨガ				朝ヨガ	瞑想を取り入れる	<u> </u>	
8:30	- 8:00-9:00 - シルビア ボンフィン				8:00-9:00 シルビア ボンフィン	ヴィンヤサフローヨガ をベースとしています。)	8:30
9:00								9:00
9:30	リラクゼーション主体 とした座位中心の ヨガです							9:30
10:00				Ŋ				10:00
10:30				エアロ初中級 10:00-11:00				10:30
11:00	-			JEFF				11:00
							美尻 美姿勢	
11:30	- M			Z U M B A 11:15-12:15	M	Z U M B A 11:15-12:15	11:15~12:00 若松 宏美	11:30
12:00	✓ Group Power 11:45~12:30	ヨガの基本的なポー 呼吸に意識を向け 丁寧にカラダをほぐしてい	ズで て いきます。	JEFF	がんたん HIPHOP	新保 絵美		12:00
12:30	GGトレーナー		M	SALSATION	11:45-12:45 CHINATSU		身も心もリフレッシュできる ハタヨガをベースとしています	12:30
13:00	M		カラダめぐる∃ガ 12:30-13:30	(サルセーション) 12:30-13:30		y ∃ガ ≥ 12:30-13:30	ハタヨガモベースとしています	13:00
13:30	かんたん HIPHOP		杏	CHINATSU	SALSATION	Mary	Group Power	13:30
14:00	13:00-14:00 CHINATSU	RITMOS	- ゾ エア□初級 4 5	CHOREOLOGY45	(サルセーション) 13:15-14:15	M Group Power	13:15-14:15	14:00
	ヨガ	13:30-14:30 ゆうこ	13:45~14:30 JEFF	(コレオロジー) 13:45-14:30	ゆうこ	13:45-14:45	GGトレーナー #4な姿勢でポーズを	4400
14:30	14:15-15:00		32.1	CHINATSU	マットピラティス	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
15:00	原田明美	ZUMBA 14:45-15:45	ZUMBA 14:45-15:45		14:30-15:15 鈴木 二三枝	かんたん	→ ∃ガ 14:45-15:30	15:00
15:30	全身を使う ペーシックなヨガです	カチア	JEFF		如八1	H I P H O P 15:00-16:00	山村 利枝子 ™	15:30
16:00			スクール			FUJI	ストレッチ GGトレーナー 15:45-16:15	16:00
16:30			avexダンスマスター			ストレッチ GGトレーナー		16:30
17:00	-		(キッズ 初級) 16:40-17:40			16:15-16:45		17:00
47.00			avex dance master					47.00
17:30			スクール avexダンスマスター		スクール			17:30
18:00			(キッズ ビギナー) 17:45-18:45		avexダンスマスター			18:00
18:30	グ GGX(ボディメイク)ggトレーナー	↑ ストレッチ GGトレーナー	avex dance master	♥ GGX(ボディメイク)ggトレーナー	(ティーン) 17:45-19:15			18:30
19:00	18:30-18:55	18:30-18:55		18:30-18:55	avex dance master			19:00
19:30	かんたん	Group Power 19:15~19:45						19:30
20:00	H I PHOP SHIZUKI	GGトレーナー	ステップ中級	∃ガ 10.20.20.20	M			20:00
20:30	19:15-20:15	パワーヨガ	19:30-20:30 カチア	19:30-20:30 シルビア ボンフィン	体幹トレーニングとヨガ			20:30
	ピラティス	20:00-21:00 TOSHI		0.4.1.7.1.7	20:00-21:00 TOSHI	筋力 代削アップ 脂肪燃焼 柔軟性の向上を 目指します。		
21:00	20:30-21:30 MAYUU		ZUMBA 20:45-21:45	SALSATION (サルセーション)			21:00 CLOSE	21:00
21:30	MATOU	引き締め 体幹強化 呼吸に合わせた運動量が 多めのヨガ 入門郷です。	20:45-21:45 カチア	20:45-21:45 奈実			-21.00 GE05E	21:30
22:00					1		休館日	22:00
22:30							15日(月)	22:30
23:00	注意事項	√初心者の方も安心し					053-459-3838	23:00
		ジムエリアへお並びい 極力途中退出はご	ただくと危険です。遠慮くだ 遠慮ください。	ごさい。			【明日の元気 未来の健康!】 詳しくはこちら↓	
23:30			室につきましては原則禁」	上です。				23:30
0:00								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。