

	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	朝ヨガ 8:00-9:00 シルビア ポンフィン				朝ヨガ 8:00-9:00 シルビア ポンフィン	瞑想を取り入れる ヴィンヤサフローヨガ をベースとしています。		8:00	
8:30		リラクゼーション主体 とした座位中心の ヨガです							8:30
9:00								9:00	
9:30								9:30	
10:00				エアロ初級 10:00-11:00 JEFF				10:00	
10:30								10:30	
11:00								11:00	
11:30				ZUMBA 11:15-12:15 JEFF		ZUMBA 11:15-12:15 新保 絵美	美尻 美姿勢 11:15~12:00 若松 宏美	11:30	
12:00	Group Power 11:45~12:30 GGトレーナー				かんたん HIPHOP 11:45-12:45 CHINATSU			12:00	
12:30								12:30	
13:00	かんたん HIPHOP 13:00-14:00 CHINATSU		カラダめぐるヨガ 12:30-13:30 杏	SALSATION (サルセッション) 12:30-13:30 CHINATSU		ヨガ 12:30-13:30 Mary	心も体もリフレッシュできる ハイクラスをベースとしています	13:00	
13:30								13:30	
14:00		RITMOS 13:30-14:30 ゆうこ	エアロ初級 4 5 13:45~14:30 JEFF	CHOREOLOGY45 (コロロジー) 13:45-14:30 CHINATSU	SALSATION (サルセッション) 13:15-14:15 ゆうこ	Group Power 13:45-14:45 GGトレーナー	Group Power 13:15-14:15 GGトレーナー	14:00	
14:30	ヨガ 14:15-15:00 原田 明美							14:30	
15:00	全身を使う ベーシックなヨガです	ZUMBA 14:45-15:45 カチア	ZUMBA 14:45-15:45 JEFF		マットピラティス 14:30-15:15 鈴木 二三枝		ヨガ 14:45-15:30 山村 利枝子	様々な姿勢でポーズを とりながらバランスの とれた体を目標します	15:00
15:30						かんたん HIPHOP 15:00-16:00 FUJI		15:30	
16:00							ストレッチ GGトレーナー 15:45-16:15	16:00	
16:30							ストレッチ GGトレーナー 16:15-16:45	16:30	
17:00								17:00	
17:30								17:30	
18:00								18:00	
18:30								18:30	
19:00	GGX(ボディメイク)GGトレーナー 18:30-18:55	ストレッチ GGトレーナー 18:30-18:55		GGX(ボディメイク)GGトレーナー 18:30-18:55	avexダンスマスター (ティーン) 17:45-19:15 avex dance master			19:00	
19:30	かんたん HIPHOP SHIZUKI 19:15-20:15	Group Power 19:15~19:45 GGトレーナー						19:30	
20:00			ステップ中級 19:30-20:30 カチア	ヨガ 19:30-20:30 シルビア ポンフィン				20:00	
20:30		パワーヨガ 20:00-21:00 TOSHI			パワーヨガ+(プラス) 20:00-21:00 TOSHI			20:30	
21:00	ピラティス 20:30-21:30 MAYUU		ZUMBA 20:45-21:45 カチア	SALSATION (サルセッション) 20:45-21:45 奈実				21:00	
21:30								21:30	
22:00							21:00 CLOSE	22:00	
22:30							休館日 16日(月)	22:30	
23:00							053-459-3838 【明日の元気、未来の健康！】 詳しくはこちら↓	23:00	
23:30								23:30	
0:00								0:00	

**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。  
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。

筋力 代謝アップ  
脂肪燃焼 柔軟性の向上を  
目指します。  
ポーズ数が多めのヨガです。

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

クラス名	強度	難度	クラス内容
<b>●エアロビクス</b>			
初 エアロ初級45	★~★★	☆~☆☆	『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。
<b>●ステップ</b>			
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。
<b>●ボディコンディショニング/調整</b>			
初 Group Power	★★~★★★★	☆~☆☆	バーベルやプレート、自体重を使い、音楽に合わせて行なう筋トレです。
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、パワーヨガ+(プラス)	★~★★★★	☆~☆☆	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、ストレス発散、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。
<b>●リラクゼーション系</b>			
初 カラダめぐりヨガ	★~★★	☆~☆☆	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。
<b>●ダンスエクササイズ</b>			
All RITMOS(リトモス)	★★~★★★★	☆☆☆☆	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。
All CHOREOLOGY45 (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。
All SALSATION (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て、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。