

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN	OPEN 24 HOURS	OPEN 24 HOURS	OPEN 24 HOURS	OPEN 24 HOURS	OPEN 24 HOURS	20:00 CLOSE	
7:00	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!! 5-ONE-ALL ファイブワンオール スタジオレッスンを終え、十分にアップされた良質な時間帯を上手に使うエクササイズ。 「ブライト」というマシンで、初動で6回、中動で6回、終動で6回、全18回で5か所の 筋肉を鍛えます。これまでにない食後のカロリーが1週間のマシンとは違い、 最少のトレーニング回数で最大の効果を得ることができます。 ジム内でマシンをご案内させて頂きます。 お気軽にトレーナーまでお声掛けください。							7:00
7:30								7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30						【有料】 キッズダンススクール		9:30
10:00					フィットネスパワーヨガ 9:45-10:45 中山 律子	①幼児・低学年クラス 9:00～10:00		10:00
10:30						②小学生クラス 10:05～11:05		10:30
11:00		フローヨガ 10:30-11:30 加藤 あい	ピラティス 10:30-11:15 佐藤 るみ	やさしいヨガ 10:15-11:15 北尾 千恵子			リフレッシュヨガ 10:45-11:45 中山 律子	11:00
11:30					ZUMBA 11:00-12:00 兼城 マリオ	中・上級者向け HIP HOP 11:20-12:20 KANI		11:30
12:00		ボクシングエクササイズ 11:45-12:45 宮下 恵	ANIMAL FLOW 11:30-12:30 佐藤 るみ	ボクシングエクササイズ 11:30-12:30 牧野 智基				12:00
12:30	機能改善ワーク&ヨガ 12:00-13:00 若山 実千代				RITMOS 12:15-13:15 宮下 恵	 Group Power 45 12:30-13:20 GGTトレーナー	特別レッスン セミナー等の開催 ※不定期 館内案内をご確認ください	12:30
13:00		RITMOS 13:00-14:00 宮下 恵	バレトン 13:00-14:00 吉満 博子	サーキットエアロ 12:45-13:45 安井 香織		中・上級者向け		13:00
13:30	GGX(リラクゼーション) 13:15-13:45 GGTトレーナー				ボルドブラ 13:30-14:15 土井 珠路	フローヨガ 13:30-14:30 加藤 あい		13:30
14:00							 Group Power 60 13:45-14:50 GGTトレーナー	14:00
14:30	ピギナーエアロ 45 14:00-14:45 小野 慶子	ステップ&シェイプ 14:15-15:15 坂田 浩子	ナチュラルヨガ 14:15-15:15 吉満 博子	フローヨガ 14:00-15:00 吉田 実加				14:30
15:00					フローヨガ 14:30-15:30 吉田 実加	バレトン 14:45-15:45 加藤 あい		15:00
15:30	ダイナミックシェイプ &ストレッチ 15:00-15:45 小野 慶子		5-ONE-ALL ファイブワンオール	5-ONE-ALL ファイブワンオール	5-ONE-ALL ファイブワンオール		RITMOS 15:05-16:05 遠藤 由紀子	15:30
16:00		【有料】 キッズダンススクール						16:00
16:30	ビッカルボール 16:00-17:00 <フリータイム>	①幼児・低学年クラス 15:30～16:30	ビッカルボール 16:00-17:00 <フリータイム>		ビッカルボール 16:00-17:00 <フリータイム>	筋膜リリースヨガ 16:15-17:00 太田 興	RITMOSとは 3ヶ月ごとに曲が変わる ダンス系フィットネス プログラム。 1,4,7,10月に 新曲が始まります!	16:30
17:00		②小学生クラス 16:45～17:45				中・上級者向け エンジョイスステップ 17:15-18:15 山崎 貴之		17:00
17:30						中・上級者向け		17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	シェイプアップパワーヨガ 18:30-19:30 吉田 実加	初中級エアロ 18:30-19:30 牧野 智基		ピラティス 18:30-19:15 佐藤 寿樹		中級エアロ 18:30-19:30 山崎 貴之		19:00
19:30								19:30
20:00	 Group Power 60 19:40-20:45 GGTトレーナー	SALSATION 19:40-20:40 Mieko	中・上級者向け エンジョイエアロ 19:40-20:40 余吾 ゆかり	ファンクショナルサーキット 19:30-20:15 佐藤 寿樹	ベーシックステップ 19:15-20:15 余吾 ゆかり	キックボクシングfight 19:45-20:45 太田 興		20:00
20:30								20:30
21:00				Strong Nation 20:30-21:30 森田 徹	ピラティス 20:30-21:15 伊藤 裕子			21:00
21:30	RITMOS 21:00-22:00 土井 珠路	エアロシェイプ 20:50-21:50 原田 裕子	RITMOS 20:50-21:50 大川 記之		中・上級者向け 中級エアロ 21:30-22:30 伊藤 裕子		中・上級者向け	21:30
22:00								22:00
22:30		GGX(リラクゼーション) 22:00-22:30 GGTトレーナー	ステップ45 22:00-22:45 大川 記之					22:30
23:00								23:00
23:30								23:30
0:00								0:00

アクティブ系	コンディショニング・調整	ヨガ
--------	--------------	----

スタジオ参加方法

- ・無料でご参加頂けます ・ご予約は不要です
 - ・レッスン開始10分前～スタジオへご入室頂けます。
- ※ 代行・休講情報はHP又は、館内掲示物をご確認ください。

GOLD'S GYM® 熱田店スタジオプログラムののご案内

クラス名	強 度	難 度	見込まれる効果	クラス内 容
●エアロビクス				
初 ビギナーエアロ45	★	☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	運動が苦手な方や体力に自信のない方でも、無理なく続けられる 45分のクラスです。
サーキットエアロ	★～★★★★	☆	脂肪燃焼、シェイプアップ	自体重でのトレーニングと簡単なエアロビクスを交互に行います。
AI1 初中級エアロ	★～★★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	基本ステップの習得と、それらを組み合わせたコンビネーションで徐々にステップの種類や複雑な動きにも挑戦できるクラスです。
AI1 エアロシェイプ	★～★★★★	☆	脂肪燃焼、シェイプアップ	エアロ×筋トレで、シェイプアップを目的としたクラスです。
中級エアロ	★★★★～★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	跳む・跳ねるなどを多く取り入れた、やや難易度が高めのクラスです。
エンジョイエアロ	★★★★～★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	様々な動きを組み合わせ、よりステップや動きのバリエーションを楽しむクラスです。
AI1 RITMOS	★～★★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	様々なジャンルのお音楽を組み合わせたダンスフィットネスです。3ヶ月ごとに曲が変わり、1、4、7、10月に新曲が始まります。
AI1 SALSATION	★～★★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	世界の音楽に合わせて、楽しく身体を動かすダンスフィットネスプログラムです。
AI1 ZUMBA	★～★★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ラテン中心のダンス音楽に合わせて体を動かします。難しい振付を覚える必要は無く、どなたでもお楽しみいただけます。
●ステップ				
初 ステップ&シェイプ	★★～★★★★	☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ステップ台を使い、基本の足運びで昇降運動を繰り返します。
AI1 ステップ45	★～★★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ステップ台を用いた様々な動きを楽しんで頂けるクラスです。
AI1 ベーシックステップ	★★～★★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	足腰に無理な負担をかけることなく行なえます。
エンジョイステップ	★★★★～★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ステップ台に慣れてきた方を対象にレベルアップして色々な動作を組み合わせたクラスです。
●コンディショニング/調整				
AI1 ダイナマイトシェイプ&ストレッチ	★～☆自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、柔軟性向上	自体重やプレート、バーベルを用いたグループエクササイズや、ストレッチを行います。
AI1 ピラティス	★～☆自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、姿勢改善	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。
AI1 ANIMAL FLOW	★～☆自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、体幹強化	動物の動きをベースにした自重トレーニングです。体幹や柔軟性、バランス能力などを向上させることを目的としています。
AI1 バレトン	★～☆自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、姿勢改善	バレエ、フィットネス、ヨガの動きを融合させたエクササイズです。
AI1 フังก์ショナルサーキット	★～☆自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、脂肪燃焼	短時間で効率的に全身を鍛えない方、筋力だけでなく体幹の安定性や代謝能力を向上させたい方、筋バランスを改善したい方におすすめです。
AI1 ボールドブラ	★～☆自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、姿勢改善	バレエやダンスの動きを取り入れた、全身のストレッチや筋力アップ、姿勢改善などを目的としたエクササイズです。
AI1 GroupPower	★～☆自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、脂肪燃焼	バーベルを用いたグループエクササイズです。ゴールドジムのトレーナーが担当いたします。
AI1 GGG	★～☆自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、脂肪燃焼	ゴールドジムのトレーナーが担当するクラスです。ボールを使ったストレッチなど、レッスンによって様々な内容を行います。
●ヨガ・リラクゼーション系				
AI1 機能改善ワーク&ヨガ	★～☆自身で強度設定が行えます。		姿勢改善、柔軟性向上	呼吸法と全身を調整するポーズを行ない、心身のストレスを解消する健康法。年齢に関係なく、どなたでもご参加頂けます。
AI1 シェイプアップパワーヨガ	★～☆自身で強度設定が行えます。		姿勢改善、シェイプアップ	全身の歪みを整え、メリハリのある体づくりを目指します。
AI1 フローヨガ	★～☆自身で強度設定が行えます。		姿勢改善、柔軟性向上	呼吸に合わせて連続的にポーズをとり、流れるように動きます。
AI1 ナチュラルヨガ	★～☆自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上、リラックス	体の使い方や動きに意識を向け、本来の体の動きを引き出します。
初 やさしいヨガ	★～☆自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上、リラックス	難しいポーズが無く、はじめての方も参加しやすいヨガです。
AI1 フィットネスパワーヨガ	★～☆自身で強度設定が行えます。		姿勢改善、シェイプアップ	全身の筋肉を使い、呼吸と動きを連動させながら行います。筋トレの要素を取り入れたヨガです。
AI1 経絡リリースヨガ	★～☆自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上、血流改善	血流を改善し、体全体の循環を良くしていきます。
AI1 リフレッシュヨガ	★～☆自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上、リラックス	姿勢改善と、心身のストレスを解消しながら行います。
●格闘系				
AI1 ボクシングエクササイズ	★★★★	☆	脂肪燃焼、スキル向上	パンチやキックを組み合わせたお音楽に合わせて全身を動かします。
AI1 Strong Nation	★★★★～★★★★★	☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	格闘技×筋トレ×有酸素を組み合わせて行う、高強度インターバルトレーニングです。
AI1 キックボクシングfight	★～★★★★	☆	脂肪燃焼、スキル向上	ボクシングの構え、パンチの打ち方を基本から行ないます。グローブをはめてのミット打ちも行ないます。
●ダンスエクササイズ				
HIPHOP		☆☆～☆☆☆	ダンススキル向上	HIPHOPの動き、リズムの取り方を楽しみながら、体幹を鍛えます。
●有料スクール				
IDACキッズダンススクール				年少～小学生が対象のダンススクールです。無料体験会も実施しております。(月会費 6,160円～、6,930円 税込)

⇒ 初…初めての方でもご参加いただけます。 AI1…どなたでもご参加いただけます。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム熱田店での設定となっております。予めご了承下さい。何かご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。