GROUP EX	® Clee	57	JD	10.	SC	HEI		LE			ゴーノ	レ <mark>ドジム神</mark> ブ	戸灘 スタ	ジオ/プー	ル スケジ	ュール	8月~			
	月 (MON)			火(TUE)	_		水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)	
スタジオ	体育室 7:00~23:00	プール	スタジオ	体育室 7:00~23:00	プール	スタジオ	体育室 7:00~23:00	プール	スタジオ	体育室 7:00~23:00	プール	スタジオ	体育室 7:00~23:00	プール	スタジオ	体育室 7:00~23:00	プール	スタジオ	体育室 9:00~21:00	プール
		10.00-			10.00-			10.00-						10.00-			10:00-			10.00
		10:00~			10:00~			10:00~						10:00~			10:00~			10:00
																有料スクール				
	有料スクール		朝の体操	有料スクール	有料スクール	M	有料スクール					M	有料スクール	有料スクール			有料スクール		有料スクール	有料スク-
朝の体操 10:15-10:30			朝の体操 10:15-10:30			朝の体操 10:15-10:30						朝の体操 10:15-10:30						M	avex ダンスマスター	
			V			姿勢改善						M			V			姿勢改善ピラティス	10:00-11:00 4歳~小学2年	
太極拳			ステップ&	有料スクールのため 利用不可	※3コース 利用可能	ヨガレッチ						✓ お目覚め コンディショニング	有料スクールのため 利用不可	※27-719	大人からはじめる バレエ		※3コースは	10:30-11:15 清田	4戚~小子2年	
:45-11:45 木村	利用不可		コンディショニング 10:45-11:45 志水		10:00-12:00	10:45-11:30 政本	有料スクールのため 利用不可		GGX			10:45-11:30 岡村	10:00-12:00	利用可能 10:00-12:00	10:45-11:45		利用可能 10:00-12:00		有料スクール	有料スクール 利用不
	10:00-12:30		芯小			M	10:00-12:30		11:15-11:45 STAFF			M			谷垣 ※定員19名	奇数週		かんたんエアロ	avex	10:00-12
Litera		M	M			スマート			M			✓ GGX ~筋コンディショニング~ 11:45-12:15			RADICAL	POWER		11:30-12:15 清田	ダンスマスター 11:15-12:15	i
はじめて ・ワイアンフラ		▽ アクアズンバ -AQUA ZUMBA-	✓ 姿勢改善 コンディショニング		めざせ100m	コンディショニング 11:45-12:45			背骨			STAFF		めざせ50m	週替わりRADICAL	偶数週	泳いでみよう 12:10-12:30	.,,,,,,,	小学生	
:00-12:45 nilin Kaori		12:00-12:45 田中ナタリー	12:00-12:45		12:00-13:00 STAFF	水王		めざせ25m 12:15-13:00	コンディショニング 12:00-13:00			V	<u> </u>	12:00-13:00	12:00-12:45	UBOUND	平野			
		M	※定員34名		SIAIT	M		STAFF	本間 長めのタオルが必要			美尻トレーニング 12:30-13:15	PARTE PARTE	STAIT	****	※定員25名	めざせ25m 12:40-13:10			
ルエクササイズ		V	バレエストレッチ 13:00-13:30			SGE 美顔ストレッチ 13:00-13:15						政本	12:45-13:15		FIGHT DO		平野	GGX ~筋コンディショニング~		有料スク-
::00-13:45	,	泳法レッスン 13:00-14:00	沙愛	TOP RIDE	水中ウォーキング	美尻トレーニング		めざせ50m	FIGHT DO (内エレメント15分)			V	※定員11名	アクアビクス	13:00-13:45			13:00-13:30 STAFF		
	•	STAFF		13:20-13:50 井島	13: 15-14: 00 STAFF	13:30-14:00		13:15-14:00 STAFF	13:15-14:00			ファンクショナルムーフ 13:30-14:15		13:20-14:05 清田	本間	有料スクールのたる 利用不可	有料スクール			
/~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~			V	※定員11名		政本			本間	奇数週		福川		жщ		10:00-18:15		UBOUND		
イプアップエアロ :00-14:45			健美操 14:00-15:00						RADICAL	₩定員25名					14:00-14:45			13:45-14:30 万波		※3コース 利用可能
福川			宮崎						週替わり RADICAL	偶数週					平野			※定員25名		13:00-15
	有料スクール	有料スクール		有料スクール	有料スクール	±947.6 II	有料スクール	有料スクール	14:15-15:00	X55			+W75 II	±937.5 II		_		POWER		
ZVMBA	行科スクール	有科スクール	マルフ	有格スクール	有格スクール	有料スクール	有格人ソール	有件人ソール	മറിമറ	MODOL FINESS			有料スクール	有料スクール	XS55			14:45-15:30		
:00-15:45 日中ナタリー			コンディショニング 15:15-16:00			バレエスクール (大人クラス)			fiou		CLOSED				15:00-15:45 平野		有料スクールのため	жщ		
			宮崎 フェイスタオル			18歳~ 15:00-16:30			15:15-16:15						M		利用不可 13:30-18:00	FIGHT DO		
			パスタオルが必要			沙愛			IZUMIN								13:30-18:00	15:45-16:30		
	有料スクールのため 利用不可					有料レッスン			有料スクール						からだケア 16:00-17:00			完山	-	
	15:00-18:00			有料スクールのため 利用不可		ポワントクラス 16:30~16:50	有料スクールのため		avex				有料スクールのため		友廣	ļ		GGX		
		有料スクールのため		15:00-18:30	有料スクールのため	有料スクール	利用不可 15:00-18:45	有料スクールのため	ダンスマスター 16:30-17:30				利用不可 15:00-18:45	有料スクールのため	長めのタオルが必要	≅ 		~米ールコンディショニング~ 16:45-17:15 STAFF		
		利用不可 15:00-19:30			利用不可 15:00-19:30	バレエスクール (子供クラス)		利用不可 15:00-19:30	4歳~小学2年					利用不可	はじめての ダンスレッスン					
		25.50			25.50	2歳~小学2年生 17:00-18:00		25.50	有料スクール					15:00-19:30	タンスレッスフ 17:15-18:00 富永					
						沙愛			有科スクール						шл	-				
									ダンスマスター 17:45-18:45								みんなで泳ごう			
									小学生								18:15-19:00			
	No TOP RIDE											ピラティス					7'27			
	18:45-19:30 平野		オリジナルステップ 19:00-19:45	△		ZVMBA	楽筋操 19:00-19:45		V			19:00-19:45 大塚								
	平野 ※定員11名	20	三宮	19:00-19:45 万波		19:00-19:45 富永	IZUMIN		ヨガ 19:15-20:00											
OXIGENO		はじめてみよう 19:45-20:15			みんなで泳ごう				福川			ステップ								
:45-20:30	有料	完山	POWER	オリジナルエアロ	19:45-20:30	S ql S q	ボクシング	めざせ50m				20:00-20:45 大塚	有料							
平野			20:00-20:45	20:00-20:45 三宮	71	20:00-21:00	19:55-20:55 児島	20:00-20:45 STAFF				7 1/91								
>	20:00~21:30		万波			20:00-21:00 IZUMIN							20:00~21:30							
X55 NACL MASS	空手クラブ			1			M						空手クラブ				~20:00 CLOSED			~19:0 CLOSE
:45-21:30 平野			21:00-21:45				V									-25				
			万波	_			ポージングアカデミー 21:15-22:15 半尾									정면 취임	- دادستو	_,		
							岩尾 (AdvanceTrainer)								(311) (213)		有料レッ. スクールの詳細	四ついては ~2	1:00	
																2000 2000	WEB、館内	掲示物	OSED	
		~22:00 CLOSED			~22:00 CLOSED			~22:00 CLOSED						~22:00 CLOSED	GOLD'S		ご確認くだ	さい。		
				1						1			1			-ル代行情報				

プログラム	強度	難易度	レッスン内容	レッスン時間						
〈アクティブ系〉										
ボクシング	***	***	元プロボクサー、現トレーナーがレベルに応じて 基礎から指導します。	水 19:55~20:55						
オリジナルエアロ	***	**	インストラクター独自のコリオ(振付)を楽しみましょう!	火 19:00~19:45						
オリジナルステップ	***	**	ステップ台を使用したシンプルな動きのエクササイズを行うプログラムです。	火 20:00~20:45						
シェイプアップエアロ	***	**	シンプルな動きでしっかりと汗をかきましょう!	月 14:00~14:45						
ステップ&コンディショニング	**	**	ステップ台を使用したシンプルな動きのエクササイズと ツールを使ったコンディションを行うプログラムです。	火 10:45~11:45						
ステップ	***	**	ステップ台を使用したシンプルな動きのエクササイズを行うプログラムです。	金 20:00~20:45						

〈ダンス系〉				
はじめてハワイアンフラ	**	**	フラダンスの基礎を学びながら楽しみましょう。 ※流派の掛け持ちはご遠慮いただいております。	月 12:00~12:45
大人からはじめるパレエ	**	**	基本的なパレエの動きで姿勢を良くするための パランス感覚を養いましょう。	± 10:45~11:45
はじめてのダンスレッスン	***	**	ダンスの基礎の動きや リズムとり、パーツの動かし方などを練習します。	土 17:15~18:00
ラインス・(サルセーション)	***	**	様々な国の様々なジャンルの曲をサルサソースのようにMIXし、 機能的に体を動かしながら踊る、ダンスフィットネスプログラムです。	水 20:00~21:00 木 15:15~16:15
②ZVMBA (ズンバ)	***	***	ラテン音楽を中心に情熱的なダンスを踊ります。 パーティーを楽しむ感覚で音に合わせて気持ちよく身体を動かしましょう。	月 15:00~15:45 水 19:00~19:45

〈コンディショニング系〉				
朝の体操	*	*	ラジオ体操と簡単なトレーニングです。	月~水/金 10:15~10:30
太極拳	**	**	中国四千年の歴史からなる武道で 健康的な身体づくりをしましょう。	月 10:45~11:45
ボールエクササイズ	**	**	パランスポールを使い、リズムに合わせながら 体の機能改善を目指します。	月 13:00~13:45
健美操	**	*	心と身体を美しく調整する健康体操です。	火 14:00~15:00
セルフコンディショニング	*	*	自分で身体の調整を整える方法をお伝えします。 パスタオル・フェイスタオルが必要です。	火 15:15~16:00
背骨コンディショニング	*	*	背骨の歪みを整え不調の改善を目指します。 長めのタオルをご準備ください。	木 12:00~13:00
スマートコンディショニング	**	*	身体に安全で効果的な、スマート(機能的、賢い!)トレーニングです。 アウター・インナーマッスルどちらもパランスよく鍛えましょう。	水 12:00~13:00
美尻トレーニング	**	*	自重負担で動きやステップ台を使ったトレーニングで プリっと引き締まったお尻を目指します。	水 13:45~14:15 金 12:30~13:15
お目覚めコンディショニング	*	*	関節の動きを目覚めさせ動きやすい体を目指します。	金 10:45~11:30
ファンクショナルムーブ	**	*	機能的な動きを身に着けるための運動です。 肩・股関節を中心とした運動です。	金 13:30~14:15
体幹トレ&からだケア	*	*	体の土台を強化すること、疲れをしっかり取ることで 快適なウエルネスライフを。	± 16:00~17:00
楽筋操(らーちん)	*	*	台湾式経路・毒素排出マッサージも含んでおり、人間本来の流れのよい整った 機能を継続していく体操が楽筋線(らーちん)です。	水 19:00~19:45
姿勢改善ピラティス	**	**	姿勢を整えるほぐしストレッチや体幹トレーニングを行い しなやかで丈夫なカラダをつくります。	日 10:30~11:15
姿勢改善コンディショニング	*	*	姿勢の臭い体づくりを目着して、体のパランスが安定するように、ストレッチやトレーニングを 行います。不要な力は按くことで、しなやかで健康的な体を目指します。	火 12:00~12:45
パレエストレッチ	*	*	"パレエ"を使って、初めての方でも美しく、のびやかにストレッチを行っていただけるレッスンです。 (前の姿勢改善コンディショニングと合わせて受験いただくことをオススメします。)	火 13:00~13:30

シューズ(室内履き)が必要なレッスンです。インストラクターや日によって変更の場合有り。レッスン前にインストラクターに直接ご確認ください

プログラム	強度	難易度	レッスン時間					
〈リラクゼーション系〉								
姿勢改善ヨガレッチ ★★ ☆☆ 身体を乗らかぐすることで姿勢改善していきます。リラックスした 状態で呼吸の力を使い、しっかり伸びることを意識して下さい。								
ヨガ	***	**	ヨガの呼吸法を取り入れ、 身体のパランスを整えます。	木 19:15~20:00 金 19:00~19:45				

RAD	ICAL			〈ラディカルフィットネスプログラム〉				
FIGHT DO	(ファイド゚゙ウ)	***	***	ボクシング、ムエタイ、空手の動きを取り入れ、 音楽と一体感のある格闘技系のプログラムです。				
UBOUND RADICAL FITNESS	(ユーバウンド)	***	***	専用のミニトランポリン上で行う有酸素プログラムです。 トランポリンの躍動と音楽の一体感をお楽しみください。				
X55 RADICAL FITNESS	(エクストリーム55)	***	**	ステップ台を使用した下半身の筋持久カトレーニングです。 究極のひと時をお楽しみください!	スタジオスケジュールを			
RADICAL POWER RADICAL FITNESS	(ラディカルパワー)	****	**	パーベルを使用したプログラムです。 音楽と一体感を楽しみましょう。	ご参照下さい。			
TOP RIDE	(トップライド)	***	*	インドアパイクを音楽に合わせて使用した、脂肪燃焼プログラムです。				
OXIGENO AND THE PROPERTY OF TH	(オキシジェノ)	**	××	ヨガ、ピラティス、太極拳などの動きを取り入れ、 音楽とともに心と身体を調整します。				

〈プールプログラム〉										
アクアピクス	***	**	音楽に合わせてリズミカルに身体を動かす、 水中エアロビクスです。	金 13:20~14:05						
水中ウォーキング	*	*	水の中で抵抗によって適度な負荷をかけてウォーキングをするクラスです	火 13:15~14:00						
アクアズンバ〜Aqua ZUMBA〜	****	*~ * *	ZUMBAの曲に合わせて水中で楽しく身体を動かします!	月 12:00~12:45						

〈泳法プログラム〉										
はじめてみよう	*	*	水泳初心者のためのクラスです。 泳いでみたい方、水が苦手な方の為のメニューを行います。							
およいでみよう	*~ **	*~ **	水慣れから泳ぎの基礎の習得を目指します。 水泳を始められる方にオススメです。							
めざせ25m	**~ ***	*~ ***	各水泳の基本技術の習得を目指します。 目指すは各泳法で25m!	スイミング レッスン を中ち						
めざせ50m	***~ ****	***~ ****	もっと楽に泳ぐための技術習得を目指します。 目指すは各泳法で50m!	案内を ご参照 ください。						
めざせ100m	***	***	泳法レッスンに加えてスピード調整などの応用技術習得を目指します。 目指すは各泳法で100m!							
みんなでおよごう	**** ****	**** ****	インターバルメニューなど運営わりで組んで、テクニックの紹介やドリル練習を行 います。(25m泳げることは必要条件)							

〈スタッフレッスン〉									
GGX(ゴールドジムグループエクササイズ)	*~ ** *	*~**	ストレッチ、コンディショニング、トレーニング をトレーナーと楽しみましょう!	スタジオスケジュールを					
SGE(スモールグループエクササイズ)	*	**~ ***	15分間の短時間グルーブエクササイズです。 初めての方でも安心してご参加頂けます。	ご参照下さい					
ポージングアカデミー	*	**~ ***	岩尾アドパンストレーナーによるコンテストに向けた ポージングレッスンを行います。	水 21:15~22:15					