

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金(FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:00					<div>整</div> 8:45～9:45 ZUMBA 【寺崎 妙美】			9:00
9:30								9:30
10:00	<div>10:00～11:00 バーアスティエ 【梅田 美委】</div>	<div>整</div> 10:00～11:00 ZUMBA 【キャザリン】	<div>10:30～11:30 ハタヨガ初級 【太田 英輝】</div>	<div>10:00～11:00 ヨガ 【山内 純】</div>	<div>10:00～11:00 コンディショニングクラス 【奥田 陽子】</div>	<div>10:30～11:30 コアトレと ボディコンディショニング 【ANDO】</div>	<div>10:30～11:30 モーニングヨガ 【NANA】</div>	10:00
10:30								10:30
11:00		<div>整</div> 11:15～12:00 STRONG NATION (45分) 【キャザリン】		<div>整</div> 11:15～12:15 初級エアロピクス 【山内 純】	<div>11:15～12:15 バレトン 【清水 美由紀】</div>			11:00
11:30	<div>11:15～12:15 STEP&かんたんDance 【上田 さかえ】</div>		<div>11:45～12:45 ZUMBA 【兼城 アキラ】</div>			<div>11:45～12:45 ボクシング・ダンス・アプス サーキット 【ANDO】</div>	<div>11:45～12:30 SALSATION®(45分) 【NANA】</div>	11:30
12:00								12:00
12:30	<div>12:30～13:30 ニューヨークスタイルヨガ 【上田 さかえ】</div>	<div>12:30～13:30 エアロピクス 【大西 詔子】</div>			<div>12:30～13:30 やさしいヨガ 【YOSHIKO】</div>		<div>12:45～13:15 GGX 1・3・5週 筋コンディショニング 2・4週 ストレッチ</div>	12:30
13:00			<div>13:00～13:45 エアロピクス(45分) 【美咲】</div>	<div>12:50～13:50 リンパ巡りヨガ 【アーシャ】</div>		<div>13:00～14:00 ZUMBA 【アッキー】</div>		13:00
13:30							<div>13:30～14:30 ハタフローヨガ 【太田 英輝】</div>	13:30
14:00	<div>13:45～14:45 簡単ダンス 【佐橋 見幸】</div>		<div>14:00～14:45 健康体操(45分) 【美咲】</div>	<div>整</div> 14:05～15:05 初中級エアロピクス 【山内 純】	<div>13:45～14:45 エアロ初級 【MASA】</div>	<div>14:30～15:00 GGX 1・3・5週 筋コンディショニング 2・4週 ストレッチ</div>		14:00
14:30								14:30
15:00						<div>整</div> 15:15～16:15 第1・3・5週 ラテンダンス 第2・4週 エアロピクス初中級 【宮島 令子】	15:00～17:00 セミナー等	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30		<div>16:30～17:30 avexダンススクール キッズ入門 【AYA】</div>				<div>16:30～17:30 コア・フローヨガ 【上田 さかえ】</div>		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00							<div>初心者の方でも安心して ご参加頂けるレッスンとなっております。</div>	18:00
18:30	<div>18:15～19:15 ピラティス 【MINORI】</div>		<div>18:30～19:30 パワーヒップネス (女性限定) 【伊藤 由希子】</div>	<div>18:30～19:30 やさしいヨガ 【YOSHIKO】</div>			<div>整</div> 整理解が必要なクラスです。 レッスン開始1時間前から 整理券をお配りしております。	18:30
19:00		<div>18:45～19:30 STEP(45分) 【稲垣 雅子】</div>			<div>19:00～19:50 新極真空手 少年の部</div>			19:00
19:30	<div>19:30～20:30 初級エアロピクス 【キャザリン】</div>		<div>19:45～20:45 ボクシング・ダンス・ アプスサーキット 【ANDO】</div>	<div>19:45～20:45 SALSATION® 【青山 美由紀】</div>			<div>レッスン開始10分後まで 途中入室が可能となっております。</div>	19:30
20:00		<div>19:45～20:30 エアロピクス(45分) 【稲垣 雅子】</div>			<div>19:55～20:45 新極真空手 成年の部</div>	NEW 新極真空手 無料体験実施中！ お1人様3回まで	CLOSE	20:00
20:30								20:30
21:00	<div>20:45～21:45 ZUMBA 【キャザリン】</div>	<div>20:45～21:45 SALSATION® 【青山 美由紀】</div>	<div>21:00～22:00 優しいヨガとコアトレ 【ニッキ】</div>	<div>NEW</div> <div>21:00～21:20 GGX(ストレッチ)</div>	<div>21:00～22:00 ZUMBA 【富田 恵子】</div>		営業時間のお知らせ 平日・土曜 7:00～23:00 日曜 9:00～20:00 休館日: 12月8日	21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 CLOSE							22:30

GOLD'S GYM® ゴールドジム土岐店スタジオプログラムのご案内

クラス名	実施IR	強 度	難 度	見込まれる効果	クラス 内 容
●アクティブ系					
STEP&かんたんDance	上田 さかえ(月)	★★★	★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上	STEP台を使用しウォーミングアップを行った後、主に流行の曲を使用したダンスの振り付けを行ったりSTEP台を階段に見立ててフットワークを行います。
簡単ダンス	佐橋 見幸(月)	★～★★★	★～★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上	ベースはHIPHOPで構成されており、どなたでも踊りやすい・簡単な振り付けのクラスです。
ZUMBA®	キャサリン(月・火)	★★★	★～★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	世界中の様々な音楽に合わせて楽しくエクササイズするダンスフィットネスです。ダイエットやストレス解消にも効果的です。
	兼城 アキラ(水)	★★★	★★★		
	寺崎 紗美(金)	★★	★★		
	富田 恵子(金)	★★★	★★		
	アッキー(土)	★★★	★★		
エアロビクス	キャサリン(月)	★★★	★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	ステップの内容は簡単な物ばかりですのでご自身のペースでご参加頂きやすいレッスンです。
	大西 昭子(火)	★★～★★★	★★～★★★		心肺持久力を高め脂肪燃焼を促す有酸素運動のプログラムとなっております。エアロビクスの基本的な動きからバリエーションを楽しむクラスです。
	稲垣 雅子(火)	★★★	★★★		エアロビクスに慣れてきた方向けのレッスンです。
	美咲(水)	★～★★	★～★★		J-POPの音楽を基本として踊るクラスです。歌いながらお楽しみいただけます♪
	山内 純(木)	★★～★★★	★★～★★★		初級クラス：少しずつ展開しながら進めていきます。いろんな動きに慣れていきましょう。初・中級クラス：向きを変えたり様々なステップで構成しており初級に慣れた方にオススメです。
	MASA(金)	★～★★	★～★★		基本的な動きを中心に少しずつアレンジして進めています。どなた様もお気軽にご参加下さい。
STRONG NATION	キャサリン(火)	★★～★★★★★	★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	音楽と動きをシンクロさせて行うグループエクササイズレッスンとなっております。自重を効果的に使いながら全身を鍛えることが出来ます。また、強度が調整できる内容の為、お気軽にご参加頂きやすいクラスです。
STEP	稲垣 雅子(火)	★★★	★★	脂肪燃焼・心肺機能向上・筋力向上	踏み台を使用しエアロビクスの動きを組み合わせた有酸素プログラムです。
SALSATION®	青山 美由紀(火・木)	★★★	★	脂肪燃焼・心肺機能向上	ダンスとフィットネスを掛け合わせた有酸素系ダンスプログラムです。
	NANA(日)	★★	★		
パワーヒップネス(女性限定)	伊藤 由希子(水)	★～★★★	★～★★★	ヒップアップ・運動パフォーマンス向上・膝腰痛予防改善	専用のバンドを使用し普段観ているお尻を起こして音楽に合わせて楽しく鍛えるプログラムです。
バレレ	清水 美由紀(金)	★★	★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	激しい動作が無く負荷の少ない有酸素レッスンです。また、インナーマッスルが鍛わり体幹・バランス力の向上によりケガの予防に繋がります。バレエのご経験が無くてもお気軽にご参加頂けます。
ボクシング・ダンス・アプスサーキット	ANDO(水・土)	★★★★★	★★～★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	基本的なボクシングのパンチとキック、立ったままお腹を引き締める動きにプラスしてダンスの要素も取り込んだエクササイズです。楽しく汗をかきましょう。
ラテンダンス&初中級エアロビクス	宮島 令子(土)	★★～★★★	★★～★★★	ダンススキル向上	初心者の方でもお気軽にご参加頂きやすいクラスです。※第1・3・5週目：ラテンダンス/第2・4週目：初中級エアロビクス実施となっております。※
●コンディショニング/調整					
パーソナリティ	梅田 美奈(月)	★★	★★	柔軟性強化・疲労回復効果	多彩な音楽に合わせてバレエ要素が入った動きをしながら体を整え、座ったり寝た状態での動きが多いプログラムです。初心者の方でも伸びやかに気持ちよく動いて頂けます。
ピラティス	MINORI(月)	★★	★★	姿勢改善・筋力向上	背骨や骨盤・体幹(コア)を意識したエクササイズで、インナーマッスルを鍛え、姿勢や体幹のバランスを整え、柔軟性や筋力を高める効果が期待できます。
コンディショニングクラス	奥田 陽子(金)	★	★	姿勢改善・筋力向上	前半はSTEP台を使用し体の姿勢を整えながら筋力トレーニング・リズムトレーニングを行い、後半は簡単なステップでリズムに乗って動いていきます。初めての方でも楽しく動けるクラスです。
コアトレとボディコンディショニング	ANDO(土)	★★	★★	運動パフォーマンス向上・ストレス解消	ストレッチボール等を使用し全身をボディメイクしていくエクササイズです。
健康体操	美咲(水)	★	★	柔軟性強化・自律神経機能向上・疲労回復効果	ストレッチボールを用いたレッスン内容となっております。肩こり・腰痛・自律神経の乱れを整える効果が期待できます。
GGX	ゴールドジムスタッフ(木・土・日)	★	★	姿勢改善・柔軟性向上	ゴールドジムスタッフによるオリジナルレッスンとなっております。尚、レッスン内容は実施スタッフにより異なります。
●ヨガ・リラクゼーション系					
ニューヨークスタイルヨガ	上田 さかえ(月)	★★★★★	★★	柔軟性向上・筋力向上	音楽に合わせてフロー感を楽しんで頂きポーズごとの動きが途切れることなく続く運動量の多いレッスンです。少しユニークなヨガの姿勢も含まれています。
コア・フローヨガ	上田 さかえ(土)	★★★★★	★	柔軟性向上・筋力向上	一連のポーズを行う事で発汗を促しデトックス効果を感じて頂けるレッスン内容です。
ハタヨガ初級	太田 美輝(水)	★	★★	柔軟性向上・ストレス解消	身体のバランスや自律神経を整えるプログラムです。
ハタフローヨガ	太田 美輝(日)	★★★	★★★	柔軟性向上・筋力向上	呼吸に合わせて身体を動かし柔軟性とインナーマッスルを鍛えるプログラムです。
リンパ巡りヨガ	アーシャ(木)	★～★★★	★～★★★	リンパ巡り効果	リンパの巡りを良くするポーズを基本としたプログラムです。リラククス効果も期待できます。
やさしいヨガ	YOSHIKO(木・金)	★	★	柔軟性向上・疲労回復効果・ストレス解消	ヨガが初めての方でもお気軽にご参加しやすいクラスです。ヨガのポーズを楽しみながら心と身体を整えましょう。
優しいヨガとコアトレ	ニッキ(水)	★★～★★★	★★～★★★	柔軟性向上・運動パフォーマンス向上	基本的なヨガの動きと自重トレーニングを掛け合わせてコア強化を高めることが出来ます。シンプルな動きが多いので初心者の方でもお気軽にご参加頂けます。
モーニングヨガ	NANA(日)	★	★	柔軟性向上・疲労回復効果・ストレス解消	ヨガが初めての方でもお気軽にご参加しやすいクラスです。朝ヨガでリフレッシュした気持ちになりましょう。
ヨガ	山内 純(木)	★★	★	柔軟性向上・疲労回復効果	バランスよく体を動かしていきます！人と比べずに自分と向き合う時間にならしましょう。
●有料スクール					
ayaダンススクール	AYA				無限の可能性を育て上げる事を目的としたスクールです。
新橋真空手スクール	古川 孝				「強さ」だけでなく、「礼節」「忍耐」「敬意」といった精神的な成長も重要視しているスクールです。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジムイオンモール土岐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。