

# LESSON PROGRAM <2022.8月 スタジオレッスンプログラム>



**GOLD'S GYM**  
TOYAMA KANSUI PARK

ご利用のご案内 ▶ 平日(月~金)・土曜日 7:00~23:00 / 日・祝日 9:00~19:00

ゴールドジム富山環水公園 ☎076-443-5061

	月		火		水		木	
	Shine (5F)	Canal (6F)	Shine (5F)	Canal (6F)	Shine (5F)	Canal (6F)	Shine (5F)	Canal (6F)
10:00								
10:15-11:00	ハウスリズム45 内山		10:10-10:55 HIP HOP45 内山		10:10-10:55 ヨガ45 金森		10:15-11:00 ヒーリングヨガ 45 大井	
11:00								
11:15-12:00	かんたんエアロ45 中澤	11:15-12:00 ヒーリングヨガ45 上原	11:05-12:05 ダンスエアロ60 UNO		11:05-11:50 かんたんステップ45 金森		11:15-12:00 BODYPUMP ボディバンプ レジェンドN	
12:00								
12:15-13:00			12:15-13:00 BODYPUMP ボディバンプ ひろよん		12:15-13:00 ピラティス45 池永		12:15-13:00 BODYCOMBAT ボディコンバット レジェンドN	
13:00								
13:15-14:00	ヨガ45 小池		13:15-14:00 かんたんエアロ 45 YU		13:15-14:00 かんたんエアロ45 安田		13:15-14:00 骨盤調整ヨガ45 板倉	
14:00								
14:15-15:00	ZUMBA ズンバ 一川口		定員16名 14:15-14:45 ポールピラティス -release- 池永		14:15-15:00 ボディメイク ストレッチ45 安田		14:15-15:00 スマイルエアロ45 金森	
15:00								
15:15-16:00	かんたんエアロ45 伏木		15:00-16:00 ピラティス60 池永		15:30-16:15 エアロMAX45 二川		15:15-16:00 BODYJAM ボディジャム テック+ A.U.T	15:15-16:00 ピラティス45 石黒
16:00								
17:00								
18:00								
18:15-19:00	BODYJAM ボディジャム テック+ A.U.T		18:15-19:00 スマイルエアロ45 二川		18:15-19:00 ハウスリズム45 内山		18:15-19:00 ヒーリングヨガ45 大井	
19:00								
19:15-20:00	チャレンジエアロ45 二川		19:15-20:15 BODYATTACK ボディアタック 60 ダンディー!!		19:15-20:00 HIP HOP45 内山		19:15-20:00 BODYCOMBAT ボディコンバット ダンディー!!	
20:00								
20:15-21:15	BODYPUMP ボディバンプ 60 ダンディー!!		20:30-21:00 かんたんお尻トレーニング30 ひろよん		20:15-21:00 BODYPUMP ボディバンプ ひろよん		20:15-21:00 BODYATTACK ボディアタック A.U.T	
21:00								
21:15-21:45				定員5名 女性限定 TW チーム・ウーマンズ・エクササイズ ひろよん				
22:00								

Shineスタジオの定員は全て22名 Canalスタジオの定員は全て15名となります ジムエリア・スタジオは 22:30 まで

# LESSON PROGRAM (2022.8月 スタジオレッスンプログラム)



**GOLD'S GYM**  
TOYAMA KANSUI PARK

ゴールドジム富山環水公園 ☎076-443-5061

**ご利用のご案内** 平日(月~金)・土曜日 7:00~23:00 / 日・祝日 9:00~19:00

エアロビクス系

筋力アップ・リラクセス

ステップ系

**はじめてエアロ30 (30分) ★**   
基本のステップを習得し、音楽に合わせて動くことからはじめましょう。

**かんたんエアロ45 (45分) ★★**   
簡単な基本ステップを組み合わせていきます。まずはエアロビクスの動作を習得しましょう。

**スマイルエアロ45 (45分) ★★★**   
エアロビクスのコンビネーションの面白さを体感していただく為のクラス。いろいろなステップを覚えましょう。

**チャレンジエアロ45 (45分) ★★★**   
多種多様なステップコンビネーションで楽しくカラダを動かし、ストレス発散&脂肪燃焼しましょう。

**エアロMAX (60分) ★★★★★**   
難易度の高いステップコンビネーションで楽しく、楽しくカラダを動かし、エアロビクスを極めましょう。

**ダンスエアロ (60分) ★★★**   
腰や肩を運動させる動きが多く、体幹の筋肉を多く使います。カッコよく動きながら、脂肪燃焼させましょう!

**かんたんシェイプ (30分) ★**   
初心者の方にオススメのプログラムです。自分のできる範囲でレッツエクササイズ!

**おなかシェイプ (30分) ★**   
いろいろなバリエーションのお腹のトレーニングをみんなで楽しく行います。

**ボディリセット (20分) ★**   
専用のストレッチポールを使い、カラダの歪み、バランス・体幹の強化など、カラダを整えるプログラムが再登場!

**機能改善ストレッチ (45分)**  
ポールを使って身体をほくしながら、ストレッチを行います。

**かんたんステップ45 (45分) ★★**   
<定員30名:要予約>  
ステップ台を使い、簡単な基本ステップを組み合わせていきます。昇降運動の効果を実感しましょう。

**スマイルステップ45 (45分) ★★★**   
<定員30名:要予約>  
ステップ台を使い、コンビネーションの面白さを体感していただく為のクラス。いろいろなステップを覚えましょう。

**チャレンジステップ60 (60分) ★★★**   
<定員30名>  
難易度の高いステップコンビネーションで楽しく、楽しくカラダを動かし、ステップを極めましょう。

女性50kg/男性70kgでおおよその消費kcalを算出しています。ぜひ、目安にしてください!

<表示例> 女性 男性

金	
Shine (5F)	Canal (6F)
10:00	
10:15-10:45	
かんたんお尻トレーニング30 ひろよん	
11:00	
11:00-12:00	
ヨーガ60 小池	
12:00	
12:15-13:00	
スマイルステップ45 板倉	
13:00	
13:15-14:15	
<b>BODYPUMP</b> ボテイパンパ45テック+ ひろよん	
14:00	
14:30~15:15	
<b>ZUMBA</b> ズンバ NAO	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
18:15-19:00	
<b>BODYCOMBAT</b> ボテイコンバット ダンディー!!	
19:00	
19:15-20:15	
ピラティス60 石黒	
20:00	
20:30-21:15	
<b>SH'BAM</b> シバム A.U.T	
21:00	
22:00	

土	
Shine (5F)	Canal (6F)
10:00	
10:30-11:15	
<b>BODYPUMP</b> ボテイパンパ ダンディー!!	
11:00	
11:30-12:00	
かんたんお尻トレーニング30 ひろよん	
12:00	
12:15-12:45	
定員5名 女性限定 <b>TW</b> チーム・ウーマンズ・エクササイズ ひろよん	
13:00	
13:00-14:00	
<b>BODYCOMBAT</b> ボテイコンバット 60 ダンディー!!	
14:00	
14:00-15:00	
美脚美尻ヨガ 60 CHIKA	
15:00	
14:30-15:30	
<b>BODYJAM</b> ボテイジャム 60 A.U.T	
16:00	
15:45-16:30	
エアロMAX45 二川	
17:00	
18:00	
19:00	
19:30-20:15	
ピラティス45 川口	
20:00	
20:30~21:15	
<b>ZUMBA</b> ズンバ 川口	
21:00	
22:00	

日・祝	
Shine (5F)	Canal (6F)
10:00	
10:30-11:30	
週替わりプログラム①	
11:00	
12:00-13:00	
週替わりプログラム②	
13:00	
13:30-14:30	
週替わりプログラム③	
14:00	
15:00-16:00	
週替わりプログラム④	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	

日・祝日は18:30まで

**ヒーリングヨガ (45分・60分) ★**   
基本的なヨガの動作とストレッチを取り入れたクラス。リラクゼーション効果絶大です。

**パワーヨガ初級 (45分) ★★~★★★**   
筋力トレーニング的要素を取り入れたYOGAです。筋力を高める事で、基礎代謝を向上させより効果的に脂肪燃焼をさせます。

**ピラティス (45分・60分) ★**   
体幹を安定させ、カラダの動きを滑らかに導きます。理想的な細くしなやかなカラダをつくります。

**骨盤調整ヨガ (45分) ★**   
ヨガのポーズで「骨盤の歪み」「骨盤のずれ」を矯正していくクラスです。基礎代謝が高くなるのでダイエットや脂肪燃焼に効果◎です!

**ヨーガ (60分) ★~★★**   
ヨガの呼吸法にあわせて、ゆったりと身体を動かしていきます。ココロもカラダもリラックスしましょう。

**美脚・美尻ヨガ (60分) ★**   
カラダ全体の柔軟性を高め、キレイな姿勢を保ち、目指せ美BODY!

**やさしいパワーヨガ (45分) ★**   
ゆったりとした呼吸に合わせて、簡単な動きと全身を丁寧に動かす事で無理なく初心者の方にもオススメなパワーヨガです。

**ハウスリズム (45分) ★~★★**   
基礎のステップから、コンビネーションまで、テンポのいい曲に合わせて、楽しく踊りましょう!

**HIP HOP (45分・60分) ★**   
ダンス初心者大歓迎!  
リズムのとおり方から練習しましょう!

**ZUMBA (45分/60分) ★★**   
ラテンの音楽に合わせて、シンプルな動きを組み合わせます。カラダが勝手に動き出し、楽しく踊れます。

マークは初心者の方でも安心して参加できるクラスです

**LES MILLS**  
レスミルズプログラム

**ボテイジャム (45分/60分) ★★~★★★**  
ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック(EDM)など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者にも参加しやすいワークアウトにするために、動きの難易度を下げ、覚えやすく工夫。ダンス夢中になっているうちに、カロリーを燃焼。  
45分 60分

**ボテイコンバット (45分/60分) ★★~★★★**  
ボクシング・キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・太極拳...あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたストレス発散&気分爽快プログラム。エキサイティングなアクションで脂肪を燃やせ!  
45分 60分

**ボディアタック (45分/60分) ★★~★★★**  
音楽を楽しみながら行う、シンプルかつハイテンションなグループエクササイズ。エアロビクス愛好家や初めての方でも無理なくご参加いただけます。時間を忘れて心肺機能向上&全身をくまなく動かしストレスを一気に発散しよう!  
45分 60分

**ボテイパンパ (45分/60分) ★~★★★**  
バーベル・ダンベルを使い、皆で楽しく音楽に合わせてエクササイズするのがこのレッスンの醍醐味! 全身をくまなくワークアウトすることで、理想のカラダをシェイプアップに効果的です。  
45分 60分

**シバム (45分) ★~★★**  
初めての方でも楽しめる、新ダンスエクササイズ。かんたんステップや振り付けでまるでディスコ&クラブ気分! 熱くならう!  
45分

ジムエリア・スタジオは 22:30 まで