

# LESSON PROGRAM <2023.4月 スタジオレッスンプログラム>

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



**GOLD'S GYM**

TOYAMA KANSUI PARK

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		10:00		10:00		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		11:00		11:00		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		12:00		12:00		12:00	
		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		13:00		13:00		13:00	
13:15-14:00 ヨガ45 小池		13:15-14:00 かんたんエアロ 45 Y U		13:15-14:00 かんたんエアロ45 安田		13:15-14:00 かんたんステップ45 板倉	
14:00		14:00		14:00		14:00	
14:15-15:00 かんたんエアロ45 伏木		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		15:00		15:00		15:00	
15:15-16:00 ZUMBA ズンバ 川口		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 ピラティス45 石黒	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00		18:00		18:00		18:00	
		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		19:00		19:00		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		20:00		20:00		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 ダンディー!!	
21:00		21:00		21:00		21:00	
		定員5名 女性限定 21:15-21:45 TW チーム・ウーマンズ・エクササイズ ひろよん					
22:00		22:00		22:00		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

## 〈2023.4月 スタジオレッスンプログラム〉



**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**

## ステップ系

**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  
 360kcal 500kcal  
 激しく・楽しくカラダを動かし、  
 ステップを極めましょう。

＜表示例＞ 女性 **105** kcal 男性 **250** kcal

金	
Shine (5F)	Canal (6F)
10:15-10:45 <b>かんたんシェイプ30</b> ひろよん	
11:00-12:00 <b>ヨーガ60</b> 小 池	
12:15-13:00 <b>スマイルステップ45</b> 板 倉	
13:15-14:15  <b>BODYPUMP</b> <small>LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS</small> <b>ボディパンプ45テック+</b> ひろよん	
14:30~15:15  <b>ZUMBA</b> ズンバ NAO	
18:15-19:00  <b>BODYPUMP</b> <small>LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS</small> <b>ボディパンプ テック+</b> <b>ダンディー!!</b>	
19:15-20:15 <b>ピラティス60</b> 石 黒	19:15-19:45  <b>BODYCOMBAT</b> <small>LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS</small> <b>ボディコンバット テック+</b> <b>ダンディー!!</b>
20:30-21:15  <b>BODYCOMBAT</b> <small>LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS</small> <b>ボディコンバット</b> <b>ダンディー!!</b>	


土	
Shine (5F)	Canal (6F)
10:30-11:15  <b>BODYPUMP</b> <small>LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS</small> ボディバンプ ひろよん	
11:30-12:00 <b>かんたんお尻トレーニング30</b> ひろよん	
12:30-13:15  <b>BODYATTACK</b> <small>LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS</small> ボディアタック ダンディー!!	定員5名 12:15-12:45 <b>女性限定</b>  チーム・ウーマンズ・エクササイズ ひろよん
14:00-15:00  <b>BODYCOMBAT</b> <small>LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS</small> ボディコンバット 60 ダンディー!!	14:00-15:00 <b>美脚美尻ヨガ</b> 60 CHIKA
15:30-16:15 <b>エアロMAX45</b> 二 川	
19:30-20:15 <b>ピラティス45</b> 川 口	
20:30~21:15  <b>ZUMBA</b> ズンバ 川 口	

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

**日・祝日は18:30まで**

**ZUMBA (45分/60分) ★★**  
 ラテンの音楽に合わせ、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。

**225 kcal**  
**312 kcal**  
 45分

 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

### ボディコンバット

(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・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	300 kcal	400 kcal	60分	400 kcal	550 kcal
-----	-------------	-------------	-----	-------------	-------------

### 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すストレスを一気に発散しよう!

45分	300 kcal	400 kcal	60分	400 kcal	550 kcal
-----	-------------	-------------	-----	-------------	-------------

### ボディジャム

(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	300 kcal	345 kcal	60分	400 kcal	460 kcal
-----	-------------	-------------	-----	-------------	-------------

### ボディパンプ

(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	275 kcal	385 kcal	60分	390 kcal	550 kcal
-----	-------------	-------------	-----	-------------	-------------

### 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。かんたんな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	180 kcal	210 kcal
-----	-------------	-------------