

# 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	
10:00	Shine(5F)	Canal(6F)	Shine(5F)	Canal(6F)	Shine(5F)	Canal(6F)	Shine(5F)
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 ヨーガ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 ボディパンプ レジェンドN	
12:00			12:15-13:00 BODYPUMP ボディパンプ 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 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 かんたんステップ45 板倉
14:00			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			15:00-16:00 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
15:15~16:00 ZUMBA ズンバ 川口							
16:00							
17:00							
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							
19:15-20:00 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 ボディパンプ 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 ボディパンプ ひろよん	20:15-21:00 BODYATTACK ボディアタック ダンディー!!			
21:00							
21:15-22:00 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 (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

はじめてエアロ30 (30分) ★  
105 kcal (150 kcal)  
基本的なステップを習得し、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) ★★  
210 kcal (300 kcal)  
簡単な基本ステップを組み合わせています。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) ★★★  
270 kcal (380 kcal)  
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) ★★★★  
360 kcal (500 kcal)  
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) ★★★★★  
360 kcal (500 kcal)  
難易度の高いステップコンビネーションで激しく、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) ★★★  
360 kcal (500 kcal)  
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) ★  
110 kcal (170 kcal)  
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) ★  
105 kcal (130 kcal)  
いろん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) ★  
32 kcal (45 kcal)  
専用のストレッチボールを使い、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!

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。いろん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激しく、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、目安にして下さい!

<表示例> 女性 105 kcal 男性 250 kcal

エアロビクス系

筋力アップ・リラックス

ステップ系

	金	土	日・祝	
	Shine (5F)	Canal (6F)	Shine (5F)	Canal (6F)
10:00				
11:00	かんたんシェイプ30 ひろよん		BODYPUMP ボディパンプ ひろよん	
12:00	ヨーガ60 小池		かんたんお尻トレーニング30 ひろよん	
13:00	スマイルステップ45 板倉		BODYATTACK ボディアタック ダンディー!!	
14:00	BODYPUMP ボディパンプ45テック+ ひろよん		BODYCOMBAT ボディコンバット 60 CHIKA ダンディー!!	
15:00	ZUMBA ZUMBA NAO			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	BODYPUMP ボディパンプ テック+ ダンディー!!			
20:00	ピラティス60 石黒	BODYCOMBAT ボディコンバット ダンディー!!	ピラティス45 川口	
21:00	BODYCOMBAT ボディコンバット ダンディー!!		ZUMBA ズンバ 川口	
22:00				

ジムエリア・スタジオは 22:30 まで

日・祝日は18:30まで

LES MILLS  
レスミルズプログラム

BODYJAM

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。ダンス未体験者にも参加やすいワークアウトのために、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)

BODYCOMBAT  
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・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 300 kcal (400 kcal) 60分 400 kcal (550 kcal)

BODYATTACK  
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。エアロビクス初心者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 300 kcal (400 kcal) 60分 400 kcal (550 kcal)

S'H'BAM  
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元気な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、理想的なカラダをシェイプアップに効果的です。

45分 180 kcal (210 kcal)

ヒーリングヨガ (45分・60分) ★  
170 kcal (240 kcal)  
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) ★★~★★★  
210 kcal (255 kcal)  
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、基礎動作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) ★  
147 kcal (205 kcal)  
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) ★  
155 kcal (185 kcal)  
力のボーズで「骨盤の呑み」、「骨盤のすれ」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的です!

ヨーガ (60分) ★~★★  
170 kcal (240 kcal)  
ヨガの呼吸法に合わせて、ゆっく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) ★  
170 kcal (240 kcal)  
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) ★  
140 kcal (190 kcal)  
ゆっく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) ★~★★  
210 kcal (300 kcal)  
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) ★  
210 kcal (300 kcal)  
ダンス初心者大歓迎! リズムのとり方から練習しましょう!

ZUMBA (45分/60分) ★★  
225 kcal (312 kcal)  
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。

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