

# LESSON PROGRAM <2023.7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								
10:15-11:00	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	定員18名 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		定員30名 11:15-12:00 BODYPUMP ボディバンプ レジェンドN	
12:00								
12:15-13:00			定員30名 12:15-13:00 BODYPUMP ボディバンプ まさやん		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 BODYCOMBAT ボディコンバット ダンディー!!		13:15-14:00 かんたんエアロ45 安田		定員30名 13:15-14:00 かんたんステップ45 板倉	
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								
15:15-16:00	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								
17:00								
18:00								
18:15-19:00			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				19:15-20:00 HIP HOP45 内山		19:15-20:00 BODYCOMBAT ボディコンバット ダンディー!!	
20:00			19:30-20:30 BODYATTACK ボディアタック 60 ダンディー!!		定員30名 20:15-21:00 BODYPUMP ボディバンプ まさやん		20:15-21:00 BODYATTACK ボディアタック ダンディー!!	
21:00	定員30名 20:15-21:15 BODYPUMP ボディバンプ 60 ダンディー!!							
22:00								

Shineスタジオの定員は36名 Canalスタジオの定員は全て18名となります ジムエリア・スタジオは 22:30 まで

# LESSON PROGRAM <2023.7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・リラックス

ステップ系

**はじめてエアロ30 (30分) ★**   
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始めましょう。

**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!

**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 かんたんトレーニング30 まさやん	
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	
13:30-14:15 BODYPUMP ボディバンプ45 まさやん	
14:00	
14:30~15:15 ZUMBA ズンバ NAO	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
18:15-19:00 BODYPUMP ボディバンプ テック+ 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 BODYCOMBAT ボディコンバット ダンディー!!	
21:00	
22:00	

土	
Shine (5F)	Canal (6F)
10:00	
10:30-11:00 かんたんトレーニング30 まさやん	
11:00	
11:15-12:00 BODYPUMP ボディバンプ まさやん	
12:00	
12:30-13:15 BODYATTACK ボディアタック ダンディー!!	
13:00	
14:00-15:00 BODYCOMBAT ボディコンバット ダンディー!!	14:00-15:00 美脚美尻ヨガ 60 CHIKA
15:00	
15:30-16:15 エアロMAX45 二川	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
19:30-20:15 ピラティス45 川口	
20:00	
20:30~21:15 ZUMBA 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	
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ていきます。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

**ボディバンプ (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 60分

**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 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。時間を忘れて心臓機能向上&全身をくまなく動かしてストレスを一気に発散しよう!

45分 60分

ジムエリア・スタジオは 22:30 まで