

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)	
7:00	OPEN 7:00							7:00
7:30	7:15-8:00 朝ヨガ(45分) 【藤川 祐子】		7:15-8:00 朝ヨガ(45分) 【中山 律子】					7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00							OPEN 9:00	9:00
9:30		9:30-10:15 バレトン(45分) 【中西 愛里紗】			9:30-9:40 GGX	9:00-10:00 朝ヨガ 【藤川 祐子】		9:30
10:00	10:00-11:00 初級パワーヨガ 【池上 元香】		10:00-11:00 パワーヨガ 【池上 元香】	10:00-11:00 ベーシックステップ 【山崎 貴之】	10:00-11:00 フローヨガ 【吉田 実加】			10:00
10:30		10:30-11:30 ヨガ 【吉田 実加】				10:30-11:30 ZUMBA 【RIE】		10:30
11:00						9:30- 11:45-12:35 STRONG NATION® (50分) 【上田 さかえ】		11:00
11:30	11:15-12:15 サーキットトレーニング 【金沢 とも子】		11:15-12:15 シェイプボクシング 【Kana】	11:15-12:15 ZUMBA 【兼城 アキラ】	11:15-12:15 エアロ初中級 【山崎 貴之】			11:30
12:00		11:40-12:40 ZUMBA 【TAKAKO】						12:00
12:30			12:30-13:30 ZUMBA 【兼城 マリオ】	13:00-14:00 ヨガ 【白木 麻理】	12:30-13:30 リフレッシュヨガ 【藤川 祐子】	13:00-13:20 GGX	12:30-13:30 ハタヨガ 【岩田 とく子】	12:30
13:00	12:45-13:45 ピラティス 【吉田 実加】	13:00-14:00 コアトレコンディショニング 【太田 興】						13:00
13:30								13:30
14:00	14:00-14:45 ヨガ(45分) 【吉田 実加】				13:45-14:45 ZUMBA 【Yuko】	14:15-15:15 ヨガベーシック 【Tomo】		14:00
14:30							14:45-15:00 GGX	14:30
15:00	15:00-15:20 GGX			15:40-16:40 JDACダンススクール 【有料】 シャイン(基礎)			15:15-16:15 yingyang ヨガ 【戸谷 喜美子】	15:00
15:30			16:00-16:20 GGX					15:30
16:00				16:45-17:45 JDACダンススクール 【有料】 スター(初級)	17:00-18:00 Free baile 【兼城 アキラ】		16:30-17:30 オリジナルエアロ 【余吾 ゆかり】	16:00
16:30								16:30
17:00							17:40-18:25 オリジナルステップ(45分) 【余吾 ゆかり】	17:00
17:30								17:30
18:00			18:00-19:00 バレトン&ストレッチ 【藤川 祐子】	18:15-19:15 やさしいヴィンヤサヨガ 【Tomo】	18:15-19:15 ビューティーヨガ 【マリーナ】	17:50-18:50 ボディメンテナンス 骨盤リセットEX 【藤川 祐子】		18:00
18:30	18:15-19:15 リラックスヨガ 【中山 律子】	18:30-19:30 ストレッチヨガ 【中山 律子】	時間延長					18:30
19:00			19:15-20:15 サーキットトレーニング 【金沢 とも子】	19:30-20:30 ZUMBA 【兼城 マリオ】	19:45-20:45 ZUMBA 【RIE】	19:05-20:05 SALSATION 【Mieko】		19:00
19:30	19:30-20:15 カーディオキックボクシング 【太田 興】	19:45-20:45 エアロ中級 【山崎 貴之】		18:30- 20:40-21:40 振り付けクラス 【兼城 マリオ】	18:45- 21:00-21:20 GGX	20:15-21:15 キックボクシング エクササイズ 【金沢 とも子】	CLOSE 20:00	19:30
20:00			20:30-21:30 キックボクシングエクササイズ (基礎練習) 【金沢 とも子】					20:00
20:30	20:30-21:30 プロップスでやさしいヨガ 【Tomo】	21:00-21:45 ベーシックステップ(45分) 【山崎 貴之】					営業時間のお知らせ 月～土曜 7:00～23:30 日曜 9:00～20:00 休館日 毎月第3月曜日	20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00	21:45-22:00 GGX							22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
23:30	CLOSE 23:30							23:30
	アクティブ	ダンス	リラクゼーション	コンディショニング・GGX				

GOLD'S GYM 名古屋栄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					
サーキットトレーニング	金沢とも子(水)	★～★★★★	★	脂肪燃焼・トレーニング向上	有酸素と自重トレーニングを盛り込んだメニューです。初心者の方やトレーニングが1人ではテンションが上がらない方にもお馴染みです。
カーディオキックボクシング	太田真(月)	★～★★★★	★	筋耐力・持久力向上・PE	キックボクシングの動作をメインにした有酸素運動のクラスです。
バレトン	中西愛里紗(火)	★★	★★	下半身強化・持久力の向上	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み込んだ、楽しくしっかり汗をかけるクラスです。
ZUMBA®	TAKAKO(火)	★★～★★★★	★★～★★★★		
	兼練マリオ(水・木)	★★	★～★★		
	兼練アキラ(木)	★★	★～★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。
	Yuko(金)	★～★★	★～★★		
	RIB(金・土)	★★★	★★★		
エアロ初中级	山崎貴之(金)	★★～★★★★	★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	シンプルなお動きからスタートし、様々なエアロビクスの動きを楽しみ、リズムカルな運動によって心肺機能を活発にする有酸素運動のクラスです。
エアロ中级	山崎貴之(火)	★★★★	★★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	エアロビクスに少し慣れてきた方向けのクラスです。
オリジナルエアロ	余香ゆかり(日)	★★★★	★★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	多彩なフットワーキングで振付を楽しみながら心肺機能の強化を図ります。
ベーシックステップ	山崎貴之(火・木)	★★	★	脂肪燃焼・心肺機能向上	エアロビクスの動きでステップ台の昇降を行います。脂肪燃焼・体力向上の効果が期待できます。
オリジナルステップ	余香ゆかり(日)	★★★★	★★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	ステップ台を使用し、他有酸素運動です。基本をマスターしながら体力・筋力アップを図ります。
シェイプボクシング	Kana(水)	★～★★★★	★～★★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上・ストレス解消	ボクシングのパンチ、防衛などの動きを音楽に合わせて行い、基礎代謝の向上・体幹強化・全身のシェイプアップなどの効果が見込めます。
キックボクシングエクササイズ	金沢とも子(水(基礎練習)・土)	★★～★★★★	★★～★★★★	脂肪燃焼・フットジョナル向上	キックボクシングの動作を取り入れたエクササイズで全身の筋肉をバランスよく鍛え、脂肪燃焼促進、ストレス解消に効果的です。基礎練習の日は基本動作丁寧に取り組んでいます。
STRONGNATION®	上田さかえ(土)	★～★★★★	★	筋持久力向上	音楽と効果音が盛りなす新感覚のインターバルトレーニング。自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。
●ダンス					
振り付けクラス	兼練マリオ(木)	★	★～★★★★	ダンススキル向上	1-2か月かけステップを1つずつ学び1つ1つの振付を覚えていきます。ダンス初心者でも学べるクラスです。
Freebale	兼練アキラ(金)	★	★★	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上	流行りの曲に合わせて踊る有酸素系ダンスプログラムです。
SALSATION®	Mieko(土)	★	★★★	体幹強化	世界各地の音楽に合わせて体を動かし、フィットネスとダンスの楽しさを融合させたエクササイズプログラムです。
●コンディショニング/調整					
ピラティス	吉田実加(月)	★～★★★	★～★★	姿勢改善・体幹・柔軟性・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。
コアトレーニング	太田真(火)	★～★★	★★	体幹引き締め・バランス向上	バランスを取りながら的動的体幹(コア)とし、腹筋などウエスト引き締め系トレーニング、ストレッチなどを合わせたクラスです。
バレトン&ストレッチ	藤川祐子(水)	★★	★	脂肪燃焼・姿勢改善	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み込んだ有酸素運動です。姿勢改善
ボディメンテナンス骨盤リセットEX	藤川祐子(土)	★★～★★	★～★★	姿勢改善・ボディメイク	ストレッチボールを使い、コアを意識して骨盤周りを整えることでバランスのとれた身体を作ります。
GGX	ゴールドジムスタッフ(木以外)				
●ヨガ・リラクゼーション系					
朝ヨガ	藤川祐子(月・土)	★～★★	★	姿勢改善・柔軟性向上	基本のポーズで身体を目覚めさせるように動かしていきます。1日を気持ち良くスタートできるレッスンです。
	中山優子(水)	★	★	姿勢改善・柔軟性向上	基本のポーズで身体を目覚めさせるように動かしていきます。1日を気持ち良くスタートできるレッスンです。
初級パワーヨガ	池上元香(月)	★～★★	★～★★	姿勢改善・柔軟性向上・筋力向上	前半は太陽礼拝で身体を大きく動かして、後半はハタヨガで全身を整えていきます。初めての方でも安心して参加できます。
パワーヨガ	池上元香(水)	★★～★★★★	★★～★★★★	姿勢改善・柔軟性向上・筋力向上	身体を大きく動かす、カロリー消費を目的とした要素が強いヨガです。体幹強化が期待できます。
ヨガ	吉田実加(月・火)	★～★★	★～★★	姿勢改善・柔軟性向上	深い呼吸を意識しながら、ヨガの基本ポーズを行い、心と身体を浄化します。
	白木麻理(木)	★★	★	姿勢改善・柔軟性向上	呼吸にのせて簡単なポーズでほぐします。
リラクソヨガ	中山優子(月)	★	★	姿勢改善・柔軟性向上	床位のポーズから瞑想を行い、心身ともにリラックスできるヨガです。初心者にも最適なクラスです。
ストレッチヨガ	中山優子(火)	★★	★	姿勢改善・柔軟性向上	身体の深部までよく伸びるようにキープを長めに行います。ヨガ初心者にも最適なクラスです。
プロップスでやさしいヨガ	Tomo(月)	★	★★～★★	姿勢改善・柔軟性向上	ヨガブロックや、ストレッチボールなどの補助具を利用して無理なくポーズがとれるように身体のケアを行います。
やさしいヴィンヤサヨガ	Tomo(木)	★★	★★	脂肪燃焼・筋力向上	シンプルなポーズを呼吸に合わせて流れるように動きます。
フローヨガ	吉田実加(金)	★～★★	★★～★★	姿勢改善・柔軟性向上	呼吸に合わせて流れるようにポーズからポーズへ動いていきます。全身の筋肉をバランスよく使うため、心身共にリラックスできるレッスンです。
ビューティーヨガ	マリーナ(金)	★～★★	★★～★★	姿勢改善・柔軟性向上	フィットネスとヨガを組み合わせたヨガ。身体全体が健康で綺麗になっていきます。
ヨガベーシック	Tomo(土)	★★～★★	★★～★★	姿勢改善・心身リフレッシュ	立位、床位などの基本的なポーズをバランスよく丁寧に学びます。
yingyangヨガ	戸谷喜美子(日)	★★	★★	心身のバランスを整える	陰陽ヨガ。静と動のヨガで前半はアクティブにポーズを行い、後半は結合組織と経路にフォーカスし長い時間かけてゆるめます。
●有料スクール					
JDACダンススクール	みさ				

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム名古屋栄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。