

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN							
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
	<div>GGXはゴールドジムのトレーナーがご案内するレッスンです レッスン時間は15～30分となっておりますので スタジオ初心者の方でも安心してご参加ください。</div> <div>整 レッスン開始1時間前からフロントにて 整理券を配布いたします ※ビジター様はレッスン開始15分前より 整理券をお受け取り下さい。</div>							
9:30	!!オススメ!! ピラティス					朝ヨガ 9:00-10:00 近藤 幸子		9:30
10:00	HIIT ピラティスで整えた体を アクティブに動かす!	朝ヨガ 10:00-11:00 TOMO	ZUMBA® 10:00-11:00 兼城 マリオ	骨盤調整 10:00-11:00 安藤 貴通	筋膜リリースヨガ 10:00-10:45 太田 興	整 ZUMBA® 10:20-11:20 兼城 マリオ	ヨガ 9:30-10:30 飯嶋 ほづみ	10:00
10:30								10:30
11:00							STRONG NATION® 10:45-11:45 上田 さかえ	11:00
11:30	やさしいヨガ 11:00-12:00 白木 麻理	ファットバーン 11:15-12:15 河合 奈央	朝から身体を動かし 今日1日を アクティブに!	振り付けDance 11:15-12:15 兼城 マリオ	ボルトブラ 11:15-12:00 土井 珠路			11:30
12:00								12:00
12:30			フローヨガ 12:15-13:15 吉田 実加	レッスン変更		Group Fight45 12:00-12:45	パワーヨガ 12:15-13:15 吉田 実加	12:30
13:00	バレトン 12:45-13:45 吉満 博子	やさしいヨガ 12:30-13:30 河合 奈央		リラックスヨガ 12:45-13:45 小出 美由紀	STRONG NATION® 12:45-13:45 森田 徹	中・上級者向け		13:00
13:30						オリジナルエアロ 13:00-14:00 余吾 ゆかり		13:30
14:00							特別レッスン セミナー等の開催 ※不定期 館内案内をご確認ください	14:00
14:30	リラックスヨガ 14:00-15:00 吉満 博子			ZUMBA® 14:15-15:15 牧野 智基	ヨガ 14:00-14:45 飯嶋 ほづみ	キックボクシング エクササイズ 14:15-15:15 金沢 とも子		14:30
15:00								15:00
15:30	GGX20 15:10-15:30	随時入会受付中! 空手未経験者でも 安心して始められる スクールです	初回無料体験受付中!		エアロピクス 15:00-16:00 藤城 舞衣		バレトン 15:00-16:00 吉満 博子	15:30
16:00				生徒募集中		Fit Hop 15:30-16:30 CHIKO		16:00
16:30	新極真空手 15:50-16:50 幼年部 (3～7歳)	パワーフローヨガ 16:15-17:15 吉田 実加	JDAC ダンススクール 16:20-17:20 (シャイン) 年少～	キッズバレエスクール 16:10-17:10 (プレキッズ)			定員15名	16:30
17:00	生徒募集中						GROUP POWER 16:15-17:20	17:00
17:30	新極真空手 17:00-18:00 少年部(小学生)		JDAC ダンススクール 17:25-18:25 (スター) 小1～	キッズバレエスクール 17:20-18:20 (キッズ)		ディープ ストレッチヨガ 17:00-18:00 和田 紀美子		17:30
18:00		バー・アスティエ 17:30-18:30 伊藤 瑞穂					YinYangヨガ 17:30-18:30 戸谷 喜美子	18:00
18:30	ピラティス 18:10-18:55 佐藤 寿樹							18:30
19:00	↓2レッスン参加がオススメ↑ HIIT 19:05-19:50 佐藤 寿樹	POWER HIPNESS 18:50-19:50 石黒 江里	定員15名 GROUP POWER 30 19:15-19:50	整 ZUMBA® 18:45-19:45 RIE			QRコードを読み込 んでいただくと インターネットに てスケジュールを 確認できます!	19:00
19:30								19:30
20:00	レッスン内容変更				GroupFight30 19:30-20:00			20:00
20:30	オリジナルエアロ中級60 20:00-21:00 余吾 ゆかり	シェイプボクシング 20:00-21:00 kana	エアロピクス 20:00-21:00 溝口 麻美	キックボクシング エクササイズ 20:00-21:00 金沢 とも子	GGX30 20:20-20:50			20:30
21:00								21:00
21:30	ボクシングエクササイズ 21:15-22:15 太田 興	整 ZUMBA® 21:10-22:10 kana	テーマパークダンス 21:15-22:15 加藤 欣也	初中級エアロピクス 21:15-22:15 村上 智恵子				21:30
22:00					サーキットトレーニング 21:30-22:30 金沢 とも子			22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
		ジャズの要素を取り入れ テーマパークやショーで踊るような 新しいダンス系プログラムです♪ ダンス未経験者の方でもご参加ください!		初めての方でも 参加しやすい 初中級レベルです!			【営業時間】 平日 7:00-23:30 土曜 7:00-23:30 日曜 7:00-22:00 祝日 該当曜日の営業時間に準ずる 【休館日】 12月8日(月)	
	23:30 CLOSE							
	アクティブ系		コンディショニング系		リラクゼーション系		ダンス系	

GOLD'S GYM 名古屋金山スタジオプログラムのご案内

プログラム	時間	強度/難易度	見込まれる効果	プログラム内容
エアロビクス系 プログラム				
ファットバーン	60	★☆☆/★☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	エアロビクスが初めての方にオススメのクラスです。
エアロビクス	60	★★☆/★★☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ワンランクアップを図ってエアロビクスをさらに楽しむレッスンです
中級エアロ	60	★★☆/★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	エアロビクスの中級レベルになります。
コンディショニング・調整系プログラム				
バレトン	60	★☆☆/★☆☆	シェイプアップ・脂肪燃焼	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れたエクササイズ。身体を引き締め代謝アップが期待できます。
HIIT	45	★★☆/★☆☆	競技パフォーマンス向上・脂肪燃焼	日常生活やスポーツ競技におけるパフォーマンス向上に効果的です。
バー・アスティエ	60	★☆☆/★☆☆	体幹の筋力強化・柔軟性向上	床に寝たり座ったりした状態で行うバレエエクササイズです。
ピラティス	60	★☆☆/★☆☆	姿勢改善・インナーマッスル強化	インナーマッスルを鍛えてボディラインや姿勢を整えるエクササイズ。
GGX	20～45	★☆☆/★☆☆	柔軟性向上・慢性痛予防	GGトレーナーが担当する、スタジオツールを用いた筋トレや、リラクゼーションを行うクラスです。
骨盤調整	60	★☆☆/★☆☆	姿勢改善・腰痛改善・肩こり改善	歪んだ骨盤周りの筋肉を調整し、動的ストレッチをしながら痩せやすい体質へ改善していきましょう！
ボルドブラ	45	★☆☆/★☆☆	姿勢改善・柔軟性向上	立って行うピラティスとも呼ばれ、音楽に合わせて体をしなやかに動かしていくクラスです。
GROUPOWER	30～60	★★☆/★☆☆	筋力向上・心肺機能向上	GGトレーナーが担当する、バーベルを用いたエクササイズ。「楽しさ」「効果」「安全性」をお約束します。
POWER HIPNESS	60	★☆☆/★☆☆	筋力向上・シェイプアップ	岡部友監修、ヒップバンドを使ったお尻のトレーニング。(女性限定)
サーキットトレーニング	60	★★★/★★☆	心肺機能向上・脂肪燃焼	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせることで、筋力、筋持久力、心肺機能などを効率的に鍛えることができます
ダンスフィットネス系プログラム				
振り付けDanse	60	★☆☆/★☆☆	ダンススキル向上	1-2ヵ月かけてステップを1つずつ学び1つの振り付けを覚えていきます。ダンス初心者でも学べるクラスです。
ZUMBA®	60	★★☆/★☆☆	ダンススキル向上・脂肪燃焼	楽しみながら身体を動かすクラスです。
Fit Hop	60	★★☆/★☆☆	ダンススキル向上・脂肪燃焼	世界中の音楽を楽しみながらダンスをするクラスです。
テーマパークダンス	60	★★☆/★★☆	ダンススキル向上・脂肪燃焼	ジャズの要素を取り入れテーマパークやショーで踊るようなダンス系プログラム。
格闘技系プログラム				
GroupFight30	30	★★☆/★☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	格闘技とボクシングの動きを取り入れた、GGトレーナーが担当するレッスンです。
ボクシングエクササイズ	60	★★☆/★☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	パンチの動作で全身を動かしていきます。
キックボクシングエクササイズ	60	★★★/★☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	パンチやキックの動作で全身を動かしていきます。
シェイプボクシング	60	★★☆/★☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	より本格的なボクシングの動きを体感したい方におすすめのプログラムです。
Strong Nation	60	★★★/★★☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	インターバルトレーニング(HIIT)と筋力トレーニング、有酸素運動を組み合わせ、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。
ヨガ・リラクゼーション系プログラム				
朝ヨガ	60	★☆☆/★☆☆	血流促進・柔軟性向上	朝ヨガすることにより内臓の働きや血流が良くなり、1日を活発に過ごせるように整えます。
リラックスヨガ	60	★☆☆/★☆☆	リラックス効果・集中力向上	座位、寝ポーズを中心にカラダの奥深くまで緩めリラックスさせていきます。
やさしいヨガ	60	★☆☆/★☆☆	血流促進・柔軟性向上	初心者でも安心して参加して頂けるヨガのクラス。
インナーバランスヨガ	60	★☆☆/★☆☆	インナーマッスル強化・柔軟性向上	インナーバランスを整えることによって疲れにくい体を目指します。
パワーフローヨガ	60	★★☆/★★★	インナーマッスル強化・柔軟性向上	体幹の筋肉を使いながら流れるようにヨガのポーズを取っていきます。
ディープストレッチヨガ	60	★☆☆/★☆☆	自律神経活性化・リラックス効果	深い呼吸とゆっくりとした動作で、ストレッチ効果を高め深部までほぐします。
パワーヨガ	60	★★☆/★★★	インナーマッスル強化・柔軟性向上	ダイナミックなポーズで全身の筋肉を鍛えます。強度が高く運動量の多いヨガです。
YinYangヨガ	60	★☆☆/★☆☆	自律神経活性化・リラックス効果	呼吸に合わせて動いていきます。レッスン後には深いリラックス感を味わえます。
筋膜リリースヨガ	45	★☆☆/★☆☆	身体機能向上・柔軟性向上	ツールを使って筋膜リリース。体の機能性を向上させます。