

ゴールドジム神戸灘 スタジオ/プール スケジュール 7月～

	月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)					
	スタジオ	体育室	プール	スタジオ	体育室	プール	スタジオ	体育室	プール	スタジオ	体育室	プール	スタジオ	体育室	プール	スタジオ	体育室	プール	スタジオ	体育室	プール			
7:15																								
7:30																								
7:45																								
8:00																								
8:15																								
8:30																								
8:45			10:00～			10:00～			10:00～						10:00～									
9:00																								
9:15																								
9:30																								
9:45																								
10:00																								
10:15		有料スクール			有料スクール	有料スクール		有料スクール						有料スクール	有料スクール					有料スクール				
10:30	朝の体操 10:15-10:30			朝の体操 10:15-10:30			朝の体操 10:15-10:30			朝の体操 10:15-10:30			朝の体操 10:15-10:30											
10:45																								
11:00	太極拳 10:45-11:45 木村	有料スクールのため 利用不可 10:00-12:30		ステップ& コンディショニング 10:45-11:45 志水	有料スクールのため 利用不可 10:00-12:00	※3コース 利用可能 10:00-12:00	時間変更 姿勢改善 ヨガレッチ 10:45-11:30 政本	有料スクールのため 利用不可 10:00-12:30				GGX 11:15-11:45 STAFF				朝の体操 10:15-10:30			お目覚め コンディショニング 10:45-11:30 岡村	有料スクールのため 利用不可 10:00-12:00	※3コースは 利用可能 10:00-12:00			
11:15																								
11:30																								
11:45																								
12:00	はじめて ハワイアンフラ 12:00-12:45 Nanilin Kaori			姿勢改善 コンディショニング 12:00-12:45 沙斐		めざせ100m 12:00-13:00 STAFF	時間変更 スマート コンディショニング 11:45-12:45 水王																	
12:15																								
12:30																								
12:45																								
13:00																								
13:15	ボールエクササイズ 13:00-13:45 福川			バレエストレッチ 13:00-13:30 沙斐			時間変更 SGE 美顔ストレッチ 13:00-13:15																	
13:30																								
13:45																								
14:00																								
14:15																								
14:30	シェイプアップエアロ 14:00-14:45 福川			健美操 14:00-15:00 宮崎			時間変更 美尻トレーニング 13:30-14:00 政本																	
14:45																								
15:00																								
15:15	ZUMBA 15:00-15:45 田中ナタリー	有料スクール	有料スクール	セルフ コンディショニング 15:15-16:00 宮崎	有料スクール	有料スクール	バレエスクール (大人クラス) 18歳～ 15:00-16:30 沙斐	有料スクール	有料スクール	有料スクール														
15:30																								
15:45																								
16:00																								
16:15																								
16:30																								
16:45																								
17:00																								
17:15																								
17:30																								
17:45																								
18:00																								
18:15																								
18:30																								
18:45																								
19:00																								
19:15																								
19:30																								
19:45																								
20:00																								
20:15																								
20:30																								
20:45																								
21:00																								
21:15																								
21:30																								
21:45																								
22:00																								
22:15																								
22:30																								
22:45																								
23:00																								

※ NEW 先月からのクラス内容変更・時間変更 ※ のマークのレッスンのみ台帳記入をお願いします。

プログラム	強度	難易度	レッスン内容	レッスン時間
<b>〈アクティブ系〉</b>				
ボクシング	★★★★	★★★	元プロボクサー、現トレーナーがレベルに応じて基礎から指導します。	水 19:55~20:55
オリジナルエアロ	★★★	★★	インストラクター独自のオリジナル(振付)を楽しみましょう!	火 19:00~19:45
オリジナルステップ	★★★	★★	ステップ台を使用したシンプルな動きのエクササイズを行うプログラムです。	火 20:00~20:45
シェイプアップエアロ	★★★	★★	シンプルな動きでしっかりと汗をかきましょう!	月 14:00~14:45
ステップ&コンディショニング	★★	★★	ステップ台を使用したシンプルな動きのエクササイズとツールを使ったコンディショニングを行うプログラムです。	火 10:45~11:45
ステップ	★★★	★★	ステップ台を使用したシンプルな動きのエクササイズを行うプログラムです。	金 20:00~20:45

〈ダンス系〉				
はじめてハワイアンフラ	★★	★★	フラダンスの基礎を学びながら楽しみましょう。 ※流派の掛け持ちはご遠慮いただいております。	月 12:00~12:45
大人からはじめるバレエ	★★	★★	基本的なバレエの動きで姿勢を良くするためのバランス感覚を養いましょう。	土 10:45~11:45
はじめてのダンスレッスン	★★★	★★	ダンスの基礎の動きやリズムとり、パーツの動かし方などを練習します。	土 17:15~18:00
 (サルセーション)	★★★★	★★	様々な国の様々なジャンルの曲をサルサソースのようにMIXし、機能的に体を動かしながら踊る、ダンスフィットネスプログラムです。	水 20:00~21:00 木 15:15~16:15
 (ズンバ)	★★★★	★★★	ラテン音楽を中心に情熱的なダンスを踊ります。 パーティーを楽しむ感覚で音に合わせて気持ちよく身体を動かしましょう。	月 15:00~15:45 水 19:00~19:45

〈コンディショニング系〉				
朝の体操	★	★	ラジオ体操と簡単なトレーニングです。	月~水/金 10:15~10:30
太極拳	★★	★★	中国四千年の歴史からなる武道で健康的な身体づくりをしましょう。	月 10:45~11:45
ボールエクササイズ	★★	★★	バランスボールを使い、リズムに合わせてながら体の機能改善を目指します。	月 13:00~13:45
健美操	★★	★	心と身体を美しく調整する健康体操です。	火 14:00~15:00
セルフコンディショニング	★	★	自分で身体の調整を整える方法をお伝えします。 バスタオル・フェイスタオルが必要です。	火 15:15~16:00
背骨コンディショニング	★	★	背骨の歪みを整え不調の改善を目指します。 長めのタオルをご準備ください。	木 12:00~13:00
スマートコンディショニング	★★	★	身体に安全で効果的な、スマート(機能的、賢い!)トレーニングです。 アウター・インナーマッスルどちらもバランスよく鍛えましょう。	水 12:00~13:00
美尻トレーニング	★★	★	自重負担で動きやすステップ台を使ったトレーニングで プリットと引き締まったお尻を目指します。	水 13:45~14:15 金 12:30~13:15
お目覚めコンディショニング	★	★	関節の動きを目覚めさせ動きやすい体を目指します。	金 10:45~11:30
ファンクショナルムーブ	★★	★	機能的な動きを身に付けるための運動です。 肩・股関節を中心とした運動です。	金 13:30~14:15
体幹トレ&からだケア	★	★	体の土台を強化すること、疲れをしっかり取ることで 快適なウエルネスライフを。	土 16:00~17:00
楽筋操(らーちん)	★	★	台湾式経絡・毒素排出マッサージも含んでおり、人間本来の流れのよい整った 機能を継続していく体操が楽筋操(らーちん)です。	水 19:00~19:45
姿勢改善ピラティス	★★	★★	姿勢を整えるほぐしストレッチや体幹トレーニングを行い しなやかで丈夫なカラダをつくります。	日 10:30~11:15
姿勢改善コンディショニング	★	★	姿勢の良い体づくりを目指して、体のバランスが安定するように、ストレッチやトレーニングを 行います。不要な力は抜くことで、しなやかで健康的な体を目指します。	火 12:00~12:45
バレエストレッチ	★	★	"バレエ"を覚えて、初めての方でも楽しく、のびやかにストレッチを行っていただけるレッスンです。 (前の姿勢改善コンディショニングと合わせて受講いただくことをオススメします。)	火 13:00~13:30

... シューズ(室内履き)が必要なレッスンです。  
インストラクターや日によって変更の場合有り。レッスン前にインストラクターに直接ご確認ください

プログラム	強度	難易度	レッスン内容	レッスン時間
<b>〈リラクゼーション系〉</b>				
姿勢改善ヨガレッチ	★★	★★	身体を柔らかくすることで姿勢改善していきます。リラックスした 状態で呼吸の力を使い、しっかり伸びることを意識して下さい。	水 11:00~11:45
ヨガ	★★★	★★	ヨガの呼吸法を取り入れ、 身体のバランスを整えます。	木 19:15~20:00 金 19:00~19:45

 <b>〈ラディカルフィットネスプログラム〉</b>				
 (ファイドウ)	★★★★	★★★	ボクシング、ムエタイ、空手の動きを取り入れ、 音楽と一体感のある格闘技系のプログラムです。	スタジオスケジュールを ご参照下さい。
 (ユーバウンド)	★★★★	★★★	専用のモニター上で行う有酸素プログラムです。 トラップの運動と音楽の一体感をお楽しみください。	
 (エクストリーム55)	★★★★	★★	ステップ台を使用した下半身の筋持久力トレーニングです。 究極のひと時をお楽しみください!	
 (ラディカルパワー)	★★★★	★★	バーベルを使用したプログラムです。 音楽と一体感を楽しみましょう。	
 (トップライド)	★★★★	★	インドアバイクを音楽に合わせて使用した、脂肪燃焼プログラムです。	
 (オキシジェノ)	★★	★★	ヨガ、ピラティス、太極拳などの動きを取り入れ、 音楽とともに心と身体を調整します。	

〈プールプログラム〉				
アクアピクス	★★★	★★	音楽に合わせてリズムカルに身体を動かす、 水中エアロピクスです。	金 13:20~14:05
水中ウォーキング	★	★	水の中で抵抗によって適度な負荷をかけてウォーキングをするクラスです	火 13:15~14:00
アクアズンバ~Aqua ZUMBA~	★★★	★★★	ZUMBAの曲に合わせて水中で楽しく身体を動かします!	月 12:00~12:45

〈泳法プログラム〉				
はじめてみよう	★	★	水泳初心者のためのクラスです。 泳いでみたい方、水が苦手な方のためのメニューを行います。	スイミング レッスンを 案内を ご参照 ください。
およいでみよう	★★	★★	水慣れから泳ぎの基礎の習得を目指します。 水泳を始められる方にオススメです。	
めざせ25m	★★★	★★★	各泳法の基本技術の習得を目指します。 目指すは各泳法で25m!	
めざせ50m	★★★★	★★★★	もっと楽に泳ぐための技術習得を目指します。 目指すは各泳法で50m!	
めざせ100m	★★★★	★★★★	泳法レッスンに加えてスピード調整などの応用技術習得を目指します。 目指すは各泳法で100m!	
みんなでよう	★★★★	★★★★	インターバルメニューなど選管わりで組んで、テクニックの紹介やドリル練習を行 います。(25m泳げることは必要条件)	

〈スタッフレッスン〉				
GGX(ゴールドジムグループエクササイズ)	★★★	★★★	ストレッチ、コンディショニング、トレーニング をトレーナーと楽しみましょう!	スタジオスケジュールを ご参照下さい
SGE(スモールグループエクササイズ)	★	★★★	15分間の短時間グループエクササイズです。 初めての方でも安心してご参加頂けます。	
ポージングアカデミー	★	★★★	岩尾アドバンストレーナーによるコンテストに向けた ポージングレッスンをを行います。	水 21:15~22:15