



CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

# STUDIO SCHEDULE 名古屋栄 2026年1月

	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					9:30-9:40 GGX			9:30
10:00	10:00-11:00 初級パワーヨガ 【池上 元香】	9:30-10:15 パレトン(45分) 【中西 愛里紗】	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】	9:00-10:00 朝ヨガ 【藤川 祐子】		10:00
10:30						10:30-11:30 ZUMBA 【RIE】		10:30
11:00		10:30-11:30 ヨガ 【吉田 実加】				9:30- 11:45-12:35 STRONG NATION® (50分) 【上田 さかえ】		11:00
11:30	11:15-12:15 サーフィットトレーニング 【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】	12:30-13:30 リフレッシュヨガ 【藤川 祐子】	12:30-13:30 ハタヨガ 【岩田 とく子】	11:30
12:00			11:40-12:40 ZUMBA 【TAKAKO】					12:00
12:30								12:30
13:00	12:45-13:45 ピラティス 【吉田 実加】	12:30-13:30 ZUMBA 【兼城 マリオ】	13:00-14:00 コアトレコンディショニング 【太田 興】	13:00-14:00 ヨガ 【白木 麻理】	13:00-14:00 ZUMBA 【Yuko】		12:30-13:30 ハタヨガ 【岩田 とく子】	13:00
13:30								13:30
14:00	14:00-14:45 ヨガ(45分) 【吉田 実加】					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							15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	18:15-19:15 リラックスヨガ 【中山 律子】	18:00-19:00 パレトン&ストレッチ 【藤川 祐子】	18:15-19:15 やさしいヴィンヤヨガ 【Tomo】	18:15-19:15 ピューティーヨガ 【マリーナ】	17:00-18:00 Free baile 【兼城 アキラ】	17:50-18:50 ボディメンテナンス 骨盤リセットEX 【藤川 祐子】	17:40-18:25 オリジナルエアロ 【余吾 ゆかり】	18:30
19:00								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】	19:15-20:15 サーフィットトレーニング 【金沢 とも子】	19:30-20:30 ZUMBA 【兼城 マリオ】		19:05-20:05 SALSATION 【Mieko】		19:30
20:00								20:00
20:30						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	20:30
21:00	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】	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】	20:40-21:40 振り付けクラス 【兼城 マリオ】	21:00-21:20 GGX		営業時間のお知らせ	
21:30							月～土曜 7:00～23:30	21:00
22:00	21:45-22:00 GGX							21:30
22:30								22:00
23:00								22:30
23:30				CLOSE 23:30				23:00
	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				毎月第3月曜日



定員22名



定員25



配布時間

整理券配布対象レッスン



初心者の方も大歓迎

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

※GGX…ゴールドジムのトレーナーがご案内するレッスンです  
スタジオ初心者の方でも安心してご参加いただけます。

# 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	実施日	強 度	難 度	見込まれる効果	クラス内容
<b>●アクティブ系</b>					
サーキットトレーニング	金沢とも子(月・水)	★～★★★	★	脂肪燃焼・リピーティング向上	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勧めです。
カーディオキックボクシング	木田麻(月)	★★★★★	★	瞬発力・持久力共にUP	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。
パレトン	中西愛里紗(火)	★★	★★	下半身強化・持久力の向上	フィットネス・パレ・ヨガの要素を組み込んだ、楽しくつかいけをかけろクラスです。
ZUMBA®	TAKAKO(火)	★★～★★★	★★～★★★		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。
	紫雲マリオ(水・木)	★★	★～★★		
	紫雲アキラ(木)	★★	★～★★		
	Yuko(金)	★★★	★～★★		
	RIB(金・土)	★★★	★～★★		
エアロ初歩級	山崎貴之(金)	★★～★★★	★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	シンプルな動きからスタートし、様々なエアロビクスの動きを楽しめ、リズミ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。
エアロ中級	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	余裕ゆかり(日)	★★★	★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	多彩なフットパターンで振付を楽しめながら心肺機能の強化が図れます。
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	余裕ゆかり(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(木)	★★★★★	★～★★★	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・防御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。
ヤングボクシング・エクササイズ	金沢とも子(火)(基礎練習)・土	★★★★★	★～★★★	脂肪燃焼・ファンクショナル向上	ヤング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を丁寧に習得していきます。
STRONGNATION®	上田さかえ(土)	★★★★★	★	筋持久力向上	音楽と効果音が織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。
<b>●ダンス</b>					
振り付けクラス	紫雲マリオ(木)	★	★～★★★	ダンススキル向上	1～2ヶ月かけステップを1つずつ学び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。
Freeballe	紫雲アキラ(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。
SALSAATION®	Mieko(土)	★	★～★★	体幹強化	世界各国の音楽に合わせて体を動かし、フィットネス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。
<b>●コンディショニング/調整</b>					
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。
ヨアトレンディショニング	太田麻(火)	★～★★★	★★	体幹引き締め・ハラコン向上	バランスを取りながらの動的体幹(コア)トレーニング、ストレッチなどを合わせたクラスです。
パレトン＆ストレッチ	藤川祐子(木)	★★	★	脂肪燃焼・姿勢改善	フィットネス・パレ・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・ボディタスク	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ながら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)				
<b>●ヨガ・リラクゼーション系</b>					
朝ヨガ	藤川祐子(月・火)	★～★★★	★	姿勢改善・柔軟性向上	基本のポーズで身体を自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。
	中山雅子(木)	★	★	姿勢改善・柔軟性向上	基本のポーズで身体を自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。
初歩パワーヨガ	池上元香(月)	★～★★★	★～★★★	姿勢改善・柔軟性向上・筋力向上	前半は太陽礼拝で体を大きく動かし、後半はク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(木)	★★★★★	★～★★★★★	姿勢改善・柔軟性向上・筋力向上	身体を大きく動かし、カロリー消費を目的とした要素が強いつよがです。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ない、身体を清めします。
	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。
リラックスヨガ	中山雅子(月)	★	★	姿勢改善・柔軟性向上	座位のポーズから瞑想を行ない、心身ともにリラックスできるヨガです。初心者に最適なクラスです。
スレッチヨガ	中山雅子(火)	★★	★	姿勢改善・柔軟性向上	身体の深部までく伸びるストレッチを行ないます。ヨガ初心者に最適なクラスです。
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、スレッチャボールなどの補助具を利用して無理なくポーズがい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ながら動きます。
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鍛えます。
ピューティーヨガ	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ます。
ヨガベースirk	Tomo(土)	★～★★★	★～★★★	姿勢改善・柔軟性向上	立位・座位などの基本的なポーズをバランスよく行ないます。
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。
<b>●有料スクール</b>					
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。