



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

# STUDIO SCHEDULE 名古屋栄 2026年4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) 【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 美加】			10:00
10:30		10:30-11:30 ヨガ 【吉田 美加】				10:30-11:30 ZUMBA 【RIE】		10:30
11:00						9:30-		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】	11:45-12:35 STRONG NATION® (50分) 【上田 さかえ】		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
13:00	12:45-13:45 ピラティス 【吉田 美加】				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】	13:00
13:30		13:00-14:00 コアトレーニング 【太田 興】				13:00-13:20 GGX		13:30
14:00								14:00
14:30	14:00-14:45 ヨガ(45分) 【吉田 美加】				13:45-14:45 ZUMBA 【Yuko】	14:15-15:15 ヨガベーシック 【Tomo】		14:30
15:00	15:00-15:20 GGX						14:45-15:00 GGX	15:00
15:30								15:30
16:00				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】	16:00
16:30			16:00-16:20 GGX					16:30
17:00				16:45-17:45 JDACダンススクール 【有料】 スター(初級)			16:30-17:30 オリジナルエアロ 【余吾 ゆかり】	17:00
17:30					17:00-18:00 Free baile 【兼城 アキラ】			17:30
18:00						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】	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】			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】		19:15-20:15 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】		19:30
20:00		19:45-20:45 エアロ中級 【山崎 貴之】						20:00
20:30	20:30-21:30 プロップスでやさしいヨガ 【Tomo】		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】	18:45-	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		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	21:00
21:30					21:00-21:20 GGX		月~土曜 7:00~23:30	21:30
22:00	21:45-22:00 GGX						日曜 9:00~20:00	22:00
22:30							休館日 毎月第3月曜日	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				



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IR	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(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。初心者の方でトレーニングが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	太田真(月)	★～★★★	★	瞬発力・持久力・筋力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。
バレト	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、楽しくかつ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性のクラスです。
オリジナルエアロ	余香ゆかり(日)	★★★	★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	多彩なフットワーク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・体力向上の効果が見込めます。
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を丁寧に習得しています。
STRONGNATION®	上田さかえ(土)	★～★★★	★	筋持久力向上	音楽と効果音が盛りだ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	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	青田葉加(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。
コアコンディショニング	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動的体幹(コア)トレ、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&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回りを整えることでバランスのとれた身体を作り出す。
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・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	池上元暉(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	池上元暉(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	青田葉加(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。
リラックスヨガ	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ばす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	青田葉加(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。
<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。