

	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 style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%;"> <p>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。</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>整</b> 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 ※ピ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。</p> </div> </div>						
9:30						朝ヨガ 9:00-10:00 近藤 幸子	9:30
10:00						ヨガ 9:30-10:30 飯嶋 ほづみ	10:00
10:30		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	<b>整</b> ZUMBA® 10:20-11:20 兼城 マリオ	10:30
11:00							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		GGX45 11:00-11:45
12:00							12:00
12:30		やさしいヨガ 12:30-13:30 河合 奈央	フローヨガ 12:15-13:15 吉田 実加			<b>NEW</b> Group Power45 12:00-12:45 中・上級者向け	パワーヨガ 12:15-13:15 吉田 実加
13:00	バレトン 12:45-13:45 吉満 博子			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		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
16:00						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		生徒募集中	キッズバレエスクール 16:10-17:10 (プレキッズ)		定員15名
17:00	生徒募集中		JDAC ダンススクール 16:20-17:20 (シャイン) 年少~		韓国で大人気の ダンスフィットネス!		GROUP POWER 16:15-17:20
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	~10/25代行レッスン
18:00		バー・アスティエ 17:30-18:30 伊藤 瑞穂				ヨガ 17:30-18:30 吉田 実加	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	POWER HIPNESS 18:50-19:50 石黒 江里	定員15名	<b>整</b>	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!
19:30	HIIT 19:05-19:50 佐藤 寿樹		GROUP POWER 30 19:15-19:50				19:30
20:00					GroupFight30 19:30-20:00	ゴールドジムの トレーナーが担当する コンディショニング系 プログラムです	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		<b>整</b>					21:00
21:30	キックボクシングfight 21:15-22:15 太田 興	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	サーキットトレーニング 21:30-22:30 金沢 とも子		21:30
22:00							22:00
22:30		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 7:00-23:00	22:30
23:00						【休館日】 6月8日(月)	23:00
	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

# ゴールドジム名古屋金山 スタジオプログラム案内

プログラム	時間	強度/難易度	プログラム内容
<b>エアロビクス系 プログラム</b>			
ファットバーン	60	★☆☆/★☆☆	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	★★☆/★★★	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
ベーシックステップ	60	★★☆/★☆☆	ステップ台を使ったエアロビクスを楽しんで頂けます。

<b>コンディショニング・調整系プログラム</b>			
バレトン	60	★☆☆/★☆☆	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。
ファンクショナルサーキット	45	★★☆/★☆☆	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	★☆☆/★☆☆	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	★☆☆/★☆☆	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	30~45	★☆☆/★☆☆	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	★☆☆/★☆☆	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！
ポルドブラ	45	★☆☆/★☆☆	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。
GROUPPOWER	30~60	★★☆/★☆☆	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	★☆☆/★☆☆	岡部友監督、ヒップバンドを使ったお尻のトレーニング。(女性限定)
ジャイロキネシス	60	★★☆/★★★	ヨガ・バレエなどをベースにした流れるように気持ち良く体を動かしていくレッスンです。

<b>ダンスフィットネス系プログラム</b>			
K-POPダンス	60	★☆☆/★★★	今流行りの韓国人アーティストの音楽に合わせてリズムトレーニングや振り付けを行います。
ZUMBA®	60	★★☆/★☆☆	楽しみながら身体を動かすクラスです。
SALSATION®	60	★★☆/★☆☆	世界中の音楽を楽しみながらダンスをするクラスです。
Dance Fit	60	★☆☆/★★★	ダンスが初めての方でも踊れるダンスとフィットネスがMIXしたクラスです。

<b>格闘技系プログラム</b>			
GroupFight30	30	★★☆/★☆☆	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	★★☆/★☆☆	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	★★★/★☆☆	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	★★☆/★☆☆	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。

<b>ヨガ・リラクゼーション系プログラム</b>			
朝ヨガ	60	★☆☆/★☆☆	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	★☆☆/★☆☆	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	★☆☆/★☆☆	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	★★☆/★★★	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	★☆☆/★☆☆	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	★★☆/★★★	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	★☆☆/★☆☆	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。