

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
9:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN
10:00							
11:00	ZUMBA 11:00-12:00 HANI	(奇数週) ベーシックヨガ (偶数週) パワーヨガ 10:30-11:30 YUMI	美歩 (ウォーキング & ストレッチ) 10:15-11:15 菅原	(奇数週) タヒチアンダンス (偶数週) ZUMBA 10:15-11:15 HANI	フィットネス養生気功 10:15-11:15 Yukiko	ファイティングシェイプ 10:00-10:45 田島	
12:00	JAZZ Dance 12:15-13:15 近野	ピラティス 11:45-12:45 YUMI	ボディメンテナンス 11:30-12:15 菅原	POP DANCE 11:30-12:15 HANI	メンテナンスヨガ 11:30-12:30 MIKIKO	コアコントロールピラティス 11:00-12:00 天野	キックボクシング 11:00-11:50 柴崎
13:00			エンジョイエアロ 12:30-13:20 美奈子	DANCE WORKOUT 12:30-13:15 HANI	ストロングネイション 12:40-13:40 YUMI	サルセーション 12:15-13:15 HIDE	コンディショニング & サーフィットトレーニング 12:00-12:45 柴崎
14:00	エアロビクス初級 14:00-14:50 Yukiko	ベリーダンス 14:00-14:50 ネスマ	GGX: シェイプエクササイズ 13:45-14:15 STAFF	コアトレーニング & ストレッチ 14:30-15:30 野中		GGX: サーキット初級 13:30-13:45 STAFF	週替わり 13:00から14:45 の間で実施
15:00							ZUMBA 15:00-16:00 HANI
16:00						GGX: 二の腕 & 下半身シェイプ 16:15-16:30 STAFF	
17:00			幼児リズムダンス (CHIHIRO) 16:30~17:15			ピラティス & ボディメンテナ ンス 16:45-17:45 平尾	DANCE WORKOUT 16:15-17:00 HANI
18:00	GGX: シェイプエクササイズ 18:00-18:15 STAFF	サルセーション 18:25-19:25 HIDE	JAZZ HIP HOP キッズジュニアクラス (HISAKA) 17:20~18:20	キッズ HIP HOP (Yuki) 17:30~18:30 休講中		キッズJr.HIP HOP (愛由) 17:00~18:00	
19:00	フィットネス養生気功 18:30-19:30 Yukiko		JAZZ HIP HOP 基礎 (HISAKA) 18:30~19:40			キッズ Jr. ジャズ HIP HOP 初級 18:00~19:00 (愛由)	骨盤コンディショニング 簾谷 18:00-18:45
20:00	ZUMBA 19:40-20:40 地野	コアコントロールピラティス 19:40-20:25 天野	(奇数週) エアロビクス初中級 (偶数週) コアトレーニング & ヨガストレッチ 20:00-20:45 nagisa	HIP HOP 入門 19:45~20:45 休講中	(奇数週) ZUMBA (偶数週) エアロビクス初級 19:15-20:00 加藤聖美	GGX (奇数週) ストレッチ (偶数週) 超腹筋 19:00-19:15 STAFF	
21:00		GGX: ストレッチ 20:40-20:55 STAFF	HIP HOP 基礎・初級 (Ayu) 21:00~22:00	HIP HOP (基礎) 20:45~21:45 休講中	JAZZ HIPHOP 基礎 (愛由) 20:15~21:15		21:00 CLOSE
22:00							
23:00							
	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE

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。

アクティブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール

初心者でも安心して
ご参加いただけます。
ゴールドジム高崎群馬
027-370-3300

GOLD'S GYM. 高崎群馬スタジオプログラムのご案内

クラス名	強 度	難 度	見込まれる効果	クラス 内容
●エアロビクス				
初 エアロビクス初中級	★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	基本的なステップで構成された分かりやすいクラスです。初めての方もご参加いただけます。音楽に合わせて楽しく身体を動かし、全身持久力&脂肪燃焼効果を上げていきましょう！
初 エンジョイエアロ	★～★★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	エアロビクスの基本動作から少し前進！リズムを感じて楽しく汗を流しましょう！
初 エアロビクス初級	★～★★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	シンプルな動きで楽しめるエアロビクスです。初めての方も安心してご参加いただけます。
初 ZUMBA(ズンバ)	★★★～★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ラテン系の曲に合わせ、楽しくエクササイズを行います。特に骨盤周りを動かしていきます。
●コンディショニング/調整				
All コアコントロールピラティス	★～ご自身で強度設定が行えます。		脂肪燃焼・心肺機能向上	ピラティスは身体の一部を鍛えるのではなく、体幹部(コア)を中心に身体全体と一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。
All 骨盤コンディショニング	★		姿勢改善	背骨腰骨周りを中心全身の筋力、柔軟性を様々な動きやポーズで養いスタイルを整えていくクラスです。
All コアトレーニング＆ストレッチ	★～★★★		機能改善・姿勢改善	姿勢改善、機能改善を目的に体の内側から整えます。呼吸法の練習から始めますのでどなたでもご参加頂けます。
All ピラティス＆ボディメンテナンス	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善・血流改善・代謝アップ	体幹部を中心に鍛え、ほぐしバランス良く身体の歪みを整え、機能改善にも効果があります。
All コアトレーニング＆ヨガストレッチ	★～★★★		姿勢改善・体幹安定・怪我予防	体幹を意識したトレーニングと簡単なヨガの動きやストレッチでバランスを整え、しなやかな身体へと導きます。
初 美歩	★～★★★		歩きの質の向上・シェイプアップ	綺麗に歩く為の身体を作り、技術を身に付けます。正しく歩く事でコアを鍛え、身体に起きがちな障害を予防。また代謝の向上とシェイプアップも期待できます。
初 ボディメンテナンス	★～★★★		運動機能の改善・向上・姿勢改善	多彩な動きにより関節、筋肉を整え正しく動ける身体を作ります。腰痛等様々な不調の予防改善に役立ちます。
初 バランスポール＆ヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		脂肪燃焼・姿勢改善	バランスボールの上に座り、音楽に合わせて弾みます♪ 心肺機能の向上、代謝も上がります。ボールの運動後にヨガでシェイプアップ、心地よいストレッチを行います。
●ヨガ・リラクセーション系				
All ペーチックヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上	基本のポーズから1つ1つのポーズを丁寧に行います。初心者から経験者まで幅広い方を対象にしたプログラムです。
All パワーヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上・シェイプアップ	運動量が多くダイナミックな動きを中心に動いていきしっかりと全身を動かしていくプログラムです。
All メンテナンスヨガ	★～★★★		姿勢改善	呼吸を入れながらしっかりと身体を作っています。自分自身をしっかりと支える土台を作り不懈怠と身体を目指し整えていきます。
All FITNESS養生気功	★		血流改善・柔軟性向上	気功をベースにした体操で、ゆるやかな動きの繰り返しにより血流の巡りを良くして全身をほぐしていきます。肩こり・腰痛の改善、柔軟性の向上などに効果的です。
●格闘系				
All ファイティングシェイプ	★★～ご自身で強度設定が行えます。	☆～ご自身で強度設定が行えます。	脂肪燃焼	パンチ、キック、格闘技の動きでストレス発散、脂肪燃焼をしていきます。シンプルな動きの組み合わせで行いますので初めての方もご参加ください。さらに自重トレーニングも行いますので全身を使って運動効果を上げていきましょう。
初 コンディショニング＆サークルトレーニング	★	☆	姿勢改善	姿勢改善や動作改善と簡単なお尻や二の腕、ウエストの筋トレをサークル形式で行うレッスンです。初心者の方も安心してお受けいただけます。
All ストロングネイション	★★～★★★	☆☆～☆☆☆	脂肪燃焼	音楽に合わせて簡単な筋トレと有酸素運動を行う高強度インターバルトレーニングです。
All キックボクシング	★★～★★★	☆☆～☆☆☆	脂肪燃焼	音楽に合わせてパンチやキックを行い、脂肪燃焼スタミナアップを目指す中強度中難易度のレッスンです。
●ダンスエクササイズ				
All ベリーダンス		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	アラブ・中東諸国を発祥とする幻想的で腹部や腰を強調したダンスです。魅力的なボディーラインを作り上げます。
All JAZZ Dance		☆☆～☆☆☆	ダンススキル向上	レッスンの前半は丁寧にカラダをほぐし、整えていくことから始めていきます。ピラティスやヨガの動きも取り入れながら踊るための準備をしてきます。後半は様々な曲で心身開放して気持ち良く踊っていただけたらと思います。
All DANCE WORKOUT		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	今流行りのダンスをシンプルバージョンで楽しく踊れます。
All タヒチアンダンス		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	色んな筋肉を鍛えられ、お腹と腰回りに引き締まり、姿勢も良くなります。
All サルセーション		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	世界の色々なジャンルの音楽を使ったダンスフィットネスプログラムです。
All ナニアロハ		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	ハワイに古くから伝わるハワイアンフラと現代のフィットネスのノウハウを融合させたプログラムNani=美しい、Alo=分かち合う、ha=呼吸。Happyなフィーリングを感じながら運動効果が確認できるプログラムです。
All POP DANCE		☆☆～☆☆☆	ダンススキル向上	ダンス基礎やリズムの取り方などを得られて、ダンスが上手になります。
●有料スクール				
DANCE SPACE Q ダンススクール				それぞれに合わせたジャンルがございます。

⇒ 初…初めての方でもご参加いただけます。 All…どなたでもご参加いただけます。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム高崎群馬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。