

	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	
	 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。 整 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 ※ビ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。 音楽に合わせて ヨガのポーズを行います 初心者の方も大歓迎！							
9:30						朝ヨガ 9:00～10:00 近藤 幸子		9:30
10:00							フローヨガ 9:30～10:30 NARIKO	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	整 ZUMBA® 10:20～11:20 兼城 マリオ		10:30
11:00							中・上級者向け K-POPダンス 10:45～11:45 NARIKO	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！	Free Baile 11:15～12:15 兼城 マリオ	ボルトブラ 11:15～12:00 土井 珠路			11:30
12:00								12:00
12:30			フローヨガ 12:15～13:15 吉田 実加				パワーヨガ 12:15～13:15 吉田 実加	12:30
13:00	バレトン 12:45～13:45 吉満 博子	やさしいヨガ 12:30～13:30 河合 奈央		インナーバランスヨガ 12:45～13:45 小出 美由紀	定員15名 STEP&かんたんダンス 12:30～13:30 上田 さかえ	中・上級者向け オリジナルエアロ 13:00～14:00 余吾 ゆかり		13:00
13:30								13:30
14:00					レッスン変更 ヨガ 14:00～14:45 飯島 ほづみ		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							14:30
15:00				ZUMBA® 14:15～15:15 牧野 智基		キックボクシング エクササイズ 14:15～15:15 金沢 とも子		15:00
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 GGX20 15:10-15:30				エアロビクス 15:00～16:00 藤城 舞衣		バレトン 15:00～16:00 吉満 博子	15:30
16:00						レッスン変更 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	JDAC ダンススクール 16:20-17:20 （シャイン）	キッズバレエスクール 16:10～17:10 （フレキッズ）	エアロビクスが 初めての方でも ご参加いただけます。		定員15名 GROUP POWER 16:15～17:20	16:30
17:00								17:00
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）	キッズバレエスクール 17:20～18:20 （キッズ）		ディーブ ストレッチヨガ 17:00～18:00 和田 紀美子	YinYangヨガ 17:30～18:30 戸谷 喜美子	17:30
18:00		バー・アスティエ 17:30～18:30 伊藤 瑞穂						18:00
18:30	ピラティス 18:10-18:55 佐藤 寿樹							18:30
19:00	レッスン名変更 HIIT 19:05-19:50 佐藤 寿樹	POWER HIPNESS 18:50～19:50 石黒 江里	定員15名 GROUP POWER 30 19:15-19:50	整 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！	19:00
19:30								19:30
20:00	定員15名				GroupFight30 19:30～20:00			20:00
20:30	ベーシックステップ 20:00-21:00 余吾 ゆかり	シェイプボクシング 20:00～21:00 kana	エアロビクス 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	整 GGX30 20:20-20:50	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		20:30
21:00		整						21:00
21:30	ボクシングエクササイズ 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	GGX30 21:15-21:45				21:30
22:00					サーキットトレーニング 21:30～22:30 金沢 とも子			22:00
22:30							22:00 CLOSE	22:30
23:00								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			
	【営業時間】 平日 7:00～23:30 土曜 7:00～23:30 日曜 7:00～22:00 祝日 該当曜日の営業時間に準ずる							【休館日】 8月12日(火) 8月13日(水)

GOLD'S GYM 名古屋金山スタジオプログラムのご案内

プログラム	時間	強度/難易度	見込まれる効果	プログラム内容
エアロビクス系 プログラム				
ファットバーン	60	★☆☆/★☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	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	★★☆/★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	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	★★☆/★☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ステップ台を使ったエアロビクスを楽しんで頂きます。
コンディショニング・調整系プログラム				
バレトン	60	★☆☆/★☆☆	シェイプアップ・脂肪燃焼	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。
HIIT	45	★★☆/★☆☆	競技パフォーマンス向上・脂肪燃焼	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	★☆☆/★☆☆	体幹の筋力強化・柔軟性向上	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	★☆☆/★☆☆	姿勢改善・インナーマッスル強化	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	20～45	★☆☆/★☆☆	柔軟性向上・慢性痛予防	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	★☆☆/★☆☆	姿勢改善・腰痛改善・肩こり改善	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！
ボルドブラ	45	★☆☆/★☆☆	姿勢改善・柔軟性向上	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。
GROUPOWER	30～60	★★☆/★☆☆	筋力向上・心肺機能向上	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	★☆☆/★☆☆	筋力向上・シェイプアップ	岡部友監修、ヒップバンドを使ったお尻のトレーニング。(女性限定)
サーキットトレーニング	60	★★★/★★★	心肺機能向上・脂肪燃焼	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせることで、筋力、筋持久力、心肺機能などを効率的に鍛えることができます
ダンスフィットネス系プログラム				
K-POPダンス	60	★☆☆/★★★	ダンススキル向上・脂肪燃焼	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。
Free Baile	60	★★☆/★☆☆	ダンススキル向上・脂肪燃焼	エアロビクスやHIPHOP等様々なダンスを組み合わせながら身体を動かすクラスです。
ZUMBA®	60	★★☆/★☆☆	ダンススキル向上・脂肪燃焼	楽しみながら身体を動かすクラスです。
Fit Hop	60	★★☆/★☆☆	ダンススキル向上・脂肪燃焼	世界中の音楽を楽しみながらダンスをするクラスです。
テーマパークダンス	60	★★☆/★★★	ダンススキル向上・脂肪燃焼	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ダンス系プログラム。
格闘技系プログラム				
GroupFight30	30	★★☆/★☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	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	★★☆/★☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	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	★★★/★☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	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	★★☆/★☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	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。
ヨガ・リラクゼーション系プログラム				
朝ヨガ	60	★☆☆/★☆☆	血流促進・柔軟性向上	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	★☆☆/★☆☆	リラックス効果・集中力向上	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	★☆☆/★☆☆	血流促進・柔軟性向上	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	★☆☆/★☆☆	インナーマッスル強化・柔軟性向上	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	★★☆/★★★	インナーマッスル強化・柔軟性向上	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	★☆☆/★☆☆	自律神経活性化・リラックス効果	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	★★☆/★★★	インナーマッスル強化・柔軟性向上	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	★☆☆/★☆☆	自律神経活性化・リラックス効果	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。
筋膜リリースヨガ	45	★☆☆/★☆☆	身体機能向上・柔軟性向上	ツールを使って筋膜リリース。体の機能性を向上させます。