

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)	
7:00	7:00 OPEN							7:00
7:30								7:30
8:00								8:00
8:30	朝ヨガ 8:00-9:00 シルビア ポンフィン				朝ヨガ 8:00-9:00 シルビア ポンフィン			8:30
9:00								9:00
9:30	リラクゼーション主体 とした座位中心の ヨガです							9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00	Group Power 11:45~12:30 GGTトレーナー			エアロ初級 10:00-11:00 JEFF				12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	かんたん HIPHOP 13:00-14:00 CHINATSU			ZUMBA 11:15-12:15 JEFF	かんたん HIPHOP 11:45-12:45 CHINATSU	ZUMBA 11:15-12:15 新保 絵美	美尻 美姿勢 11:15~12:00 若松 宏美	13:30
14:00				SALSATION (サルセッション) 12:30-13:30 CHINATSU				14:00
14:30	ヨガ 14:15-15:00 原田 明美	RITMOS 13:30-14:30 ゆうこ	エアロ初級45 13:45~14:30 JEFF	CHOREOLOGY45 (コレオロジー) 13:45-14:30 CHINATSU	SALSATION (サルセッション) 13:15-14:15 ゆうこ	ヨガ 12:30-13:30 Mary	Group Power 13:15-14:15 GGTトレーナー	14:30
15:00		ZUMBA 14:45-15:45 カチア	ZUMBA 14:45-15:45 JEFF	カラダめぐるヨガ 14:45-15:45 杏	マットピラティス 14:30-15:15 鈴木 二三枝		Group Power 13:45-14:45 GGTトレーナー	15:00
15:30	全身を使う ベーシックなヨガです					かんたん HIPHOP 15:00-16:00 FUJI	ヨガ 14:45-15:30 山村 利枝子	15:30
16:00							ストレッチ GGTトレーナー 15:45-16:15	16:00
16:30						ストレッチ GGTトレーナー 16:15-16:45		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	GGX(ボディメイク)ogトレーナー 18:30-18:55	ストレッチ GGTトレーナー 18:30-18:55		GGX(ボディメイク)ogトレーナー 18:30-18:55				19:00
19:30	かんたん HIPHOP SHIZUKI 19:15-20:15	Group Power 19:15~19:45 GGTトレーナー						19:30
20:00								20:00
20:30		パワーヨガ 20:00-21:00 TOSHI	ステップ中級 19:30-20:30 カチア	ヨガ 19:30-20:30 シルビア ポンフィン	体幹トレーニングとヨガ 20:00-21:00 TOSHI			20:30
21:00	ピラティス 20:30-21:30 MAYUU		ZUMBA 20:45-21:45 カチア	SALSATION (サルセッション) 20:45-21:45 奈実				21:00
21:30								21:30
22:00							21:00 CLOSE	22:00
22:30							休館日 22日(月)	22:30
23:00							053-459-3838 【明日の元気、未来の健康！】 詳しくはこちら↓	23:00
23:30								23:30
0:00								0:00

注意事項 ♡ 初心者の方も安心してご参加いただけるレッスンです。
ジムエリアへお並びいただくと危険です。遠慮ください。
極力途中退出はご遠慮ください。
開始10分以降の入室につきましては原則禁止です。

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

リラクゼーション

コンディショニング・調整

クラス名		強 度	難 度	クラス 内 容
●エアロビクス				
初	エアロ初級45	★～★★	☆～☆☆	『歩く』程度の動作＝ローインパクトの基本動作を中心としたクラスです。エアロビクスを行うのが初めての方も安心してご参加頂けます。
初	エアロ初中級	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆	初級者から中級者レベルの方向け。インストラクターの個性を生かしたエナジーでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。
●ステップ				
All	ステップ中級	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆	中級者レベルの体力のある方向けでやや難度が高いレッスンです。インストラクターによるオリジナルな昇降運動プログラムをお楽しみ下さい。
●ボディコンディショニング/調整				
初	Group Power	★★～★★★★	☆～☆☆	バーベルやプレート、自体重を使い、音楽に合わせて行なう筋トレです。
初	美尻 美姿勢	★～★★	☆～☆☆	骨盤周りのインナーマッスルや、背中、お尻を鍛え美尻美姿勢を目指します。肩こりや猫背、腰痛予防にも繋がります。
All	パワーヨガ、体幹トレーニングとヨガ	★～★★★★	☆～☆☆	引き締め、体幹強化、呼吸にあわせた運動量が多めのヨガです。脂肪燃焼、柔軟性向上を目指します。
初	GGX(ボディメイク)	★～★★★★	☆	ゴールドジムトレーナーによる、昇降運動や、ダンベル、自重をメインとした筋トレを行うレッスンです。
●リラクゼーション系				
初	カラダめぐりヨガ	★～★★	☆～☆☆	ヨガの基本的なポーズで呼吸に意識を向けて丁寧にカラダをほぐしていきます。初心者の方でも安心してご参加頂けます。
All	ヨガ,朝ヨガ	★～★★★★	☆☆～☆☆☆	本来のヨーガが持つ健康法に加え、ポーズ面を強調してより積極的に筋力・筋持久力・バランス感覚UPを図ります。
初	ピラティス、マットピラティス	★～★★	☆～☆☆	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。
初	ストレッチ	★	☆	全身を調整しながら身体を伸ばして行きます。 姿勢を良くし、心身のストレスを解消しながら、一緒に身体を伸ばして行きましょう。
●ダンスエクササイズ				
All	RITMOS(リトモス)	★★～★★★★	☆☆☆☆	エアロダンス、ディスコ、ヒップホップ、ジャズ、ロックなど各種のスタイルとリズムをまとめて、簡単な振り付けで進めていくダンスエクササイズです。経験、レベル問わずどなたでもご参加頂けます。
All	CHOREOLOGY45 (コレオロジー)	★★～★★★★	☆～☆☆☆	振付を繰り返し体に落とし込むことによって、まるでポップスターのように踊れるようになる最新のダンスエクササイズです。ダンス未経験の方もご参加頂けます。
All	SALSATION (サルセーション)	★～★★★★	☆～☆☆☆	音楽のジャンルにとらわれず、色々なダンススタイルがミックスされているダンスフィットネスプログラムです。ラテン音楽だけでなく、全ての曲にファンクショナルムーブメント(機能的な動き)が取り入れられているので 体幹が鍛えられ脂肪燃焼にも効果的です。飛んだり跳ねたりしないので体力に自信がない方、男女、年齢問わずに、どなたでもお楽しみ頂けます。
All	ZUMBA	★★★★～★★★★★	☆☆☆	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。
初	かんたんHIPHOP	★～★★	☆～☆☆☆	初心者でも回数をかさねるとマスターできるように、基本のリズム取りを行い、ステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。

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、クラスのレベルはゴールドジム浜松静岡店で設定となります。予めご了承くださいませ。