

	MONDAY 月曜日		TUESDAY 火曜日		WEDNESDAY 水曜日		THURSDAY 木曜日		FRIDAY 金曜日		SATURDAY 土曜日		SUNDAY 日曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
7:00	【ゴールドジム安城コロナワールド店 公式Instagramアカウント】													
8:00	お店の情報をはじめ、キャンペーンや イベント情報を配信致します！ ぜひともフォローをお願い致します！  GOLDSCYM.ANJOHONORAWORLD													
9:00	スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!! 5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール スタジオレッスンを終え、十分にアップされた良質な時間帯を上手に使うエクササイズ。 「プライム」というマシンで、初動で6回、中動で6回、終動で6回。全18回で5か所の 筋肉を鍛えます。これまでにない負荷のかけ方により、通常のマシンとは違い、 最少のトレーニング回数で最大の効果を得ることができます。													
10:00	9:30-10:30 健康ストレッチ 間宮 百子		9:30-10:30 やさしいピラティス 藤吉 広美		9:30-10:30 リラクゼーションヨガ HIKARI				9:30-10:30 スタンダードヨガ 野場 愛子	9:40-10:25 ボディリセット SAYOKO			10:00-10:45 ボールストレッチ HIKARI	
11:00	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール						10:15-11:15 リラクゼーションヨガ YOGI		5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール					
12:00	10:40-11:40 はじめてエアロ&ストレッチ 間宮 百子	11:00-11:45 からだコンディショニング NAOKO	10:45-11:45 ラテンエアロ 藤吉 広美	11:00-12:00 リラクゼーションヨガ 畔柳 美鳥	10:45-11:45 DANCE MIX HIKARI	10:45-11:45 初級エアロ&ストレッチ 飯野 優子	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	10:40-11:25 かんたんダンス AKEMI	10:45-11:45 ボディシェイプ 清水 朗子	10:40-11:40 ボクシングエクササイズ & ストレッチ SAYOKO	11:00-12:00 スタンダードヨガ HIKARI	11:00-12:00 リンパマッサージ 佐藤 延代	11:00-12:00 スタンダードヨガ 奇数週: YOGI 偶数週: HIKARI	
13:00	11:50-12:50 かんたんHIP HOP MAYU	12:00-12:45 セルブリース&ピラティス NAOKO	12:05-13:05 ヨガ 間宮 百子	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	12:00-13:20 JAZZ MIX AKEMI	12:15-13:15 初級エアロ&ストレッチ 飯野 優子	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	11:40-12:40 バーオソルピラティス AKEMI	11:55-12:45 ZUMBA GOLD SAYOKO				5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	
14:00	13:00-14:00 リラクゼーションヨガ 畔柳 美鳥		13:15-14:15 大人のJAZZ FUNK YUI	13:30-14:15 初級ステップ 杉浦 奈津子	13:35-14:35 ヒールダンス AKEMI	13:50-14:50 かんたんHIP HOP KUMA	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	12:50-13:35 エアロピクス45 元田 久美子	13:00-13:30 ストレッチ 間宮 百子		13:15-14:15 GIRL'S HIP HOP KUMA	13:30-14:30 リラクゼーションヨガ 畔柳 美鳥	13:45-14:30 ZUMBA MIDORI	13:00-14:00 ビククルボール ※IR不在となりますので、 ご自由にプレーしてください。
15:00	14:15-15:35 ダンスのためのストレッチ & ジャズダンス TORI		14:30-15:30 エアロ45&ストレッチ 間宮 百子	14:25-15:25 HIP HOP MARIKO	14:50-15:50 ZUMBA Keiko	15:00-16:00 ビククルボール ※IR不在となりますので、 ご自由にプレーしてください。	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	13:50-14:50 ルシーダットン 元田 久美子	13:45-14:45 初級エアロ&ストレッチ 間宮 百子			キッズスクール	14:45-15:45 キッズジャズダンス 初級 YUI	14:25-14:45 GGX GGトレーナー
16:00	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	15:40-16:40 ZUMBA 田中裕貴			16:05-17:05 エアロ60 後藤 貴子	キッズスクール	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	15:00-16:00 フラダンス 袋谷 佳奈	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	キッズスクール		16:00-17:00 キッズジャズダンス 初中級 A I	16:15-17:15 キッズジャズHIP 初中級 YUI	15:45-16:15 GROUP FIGHT GGトレーナー
17:00	16:00-16:50 エアロ50 杉浦 奈津子				16:30-17:15 キッズジャズダンス 園児クラス TORI	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	16:15-17:15 スタンダードヨガ YOGI			16:00-16:50 キッズ体操教室 スポーツクラブトライル		17:15-18:45 キッズジャズダンス 中級 A I	17:45-18:45 ZUMBA MIDORI	15:00-15:30 GGX GGトレーナー
18:00	18:00-19:00 ビククルボール GGトレーナー				17:30-18:30 キッズジャズ 初級 TORI					17:00-17:50 キッズ体操教室 スポーツクラブトライル				15:20-15:50 GROUP POWER GGトレーナー
19:00						女性限定								
20:00	19:15-20:15 スタンダードヨガ YOGI	19:30-20:00 GGX GGトレーナー	19:15-20:15 エアロ60 後藤 貴子	19:20-19:50 GROUP POWER GGトレーナー	19:10-20:10 エアロ60 後藤 貴子	19:00-20:00 ベリーダンス ザロメ	19:15-20:15 HIP HOP MAYU	19:15-20:15 バー・アスティエ (バレエストレッチング) 伊藤 瑞穂	19:15-20:00 GROUP FIGHT GGトレーナー	19:15-20:15 スタンダードヨガ YOGI	19:15-20:15 スタンダードヨガ YOGI	19:15-20:15 オリジナルステップ 伊藤裕子	19:00-20:00 スタンダードヨガ YOGI	営業時間の お知らせ 月曜日7:00~ 日曜日23:00 24時間営業 ※休館日翌日は 7:00オープン
21:00	20:30-21:30 ストロングネーション 森田	20:30-21:30 フラダンス 袋谷 佳奈	20:30-21:15 ボディシェイプ 清水 朗子	20:20-21:20 HOUSE DANCE 幸	20:30-21:30 GROUP POWER GGトレーナー	20:20-21:20 リラクゼーションヨガ 畔柳 美鳥	20:30-21:15 ZUMBA MIDORI	20:30-21:30 FITHOP 田中裕貴	20:20-21:20 FITTHOP 田中裕貴	20:20-20:50 GGX GGトレーナー	20:30-21:15 ボディシェイプ & ストレッチ YOGI	20:15-21:15 メディテーションヨガ YOGI	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	
22:00	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール			21:30-22:00 HIIT 内藤 法永	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール		5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール				5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール		5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	
23:00														

アクティブ	ヨガ	有料・キッズスクール
ダンス	コンディショニング・調整系	

フラダンス有料レッスン料金
メンバー様3ヶ月 ¥7,852(税込)
ビジター様3ヶ月 ¥12,568(税込)

8月の休館日は8月12、13日です。



安城コロナワールド店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
●エアロビクス系					
初	はじめてのエアロ&ストレッチ	★	☆	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。
初	初級エアロ&ストレッチ	★★	☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	歩く動作を軸にして基本ステップをつないで体を動かします。
All	エアロ 4 5 & ストレッチ	★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	基本ステップを組み合わせながらレベルアップを目的としたクラスです。
All	エアロ45	★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	基本的な動作を中心に音楽に合わせて楽しくなります有酸素運動が出来るクラスです。
All	ラテンエアロ	★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ラテン系の音楽に合わせて、ラテンダンスの動きを取り入れたエアロビクスクラスです。
All	エアロ 5 0 -60	★★★★	☆☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	弾む・跳ねるなどを多く取り入れた中上級クラスです。
●コンディショニング/調整					
All	やさしいピラティス	★		姿勢改善	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)を中心に身体全体を一緒に使い、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	バーソールピラティス	★		姿勢改善	股関節・骨盤運動を中心とした骨格改善トレーニングです。柔軟性の向上と共に正しい骨格に整え、体幹・軸を鍛えましょう！
All	セルフリリース&ピラティス	★★		姿勢改善	体のかたくなっている部分、関節周りをほぐし緩やかに体のバランスを整えます。
All	ボディシェイプ&ストレッチ	★		シェイプアップ	体幹強化とストレッチで美しいボディラインを目指します。
All	ルーシーダットン	★★		シェイプアップ	古代タイの仙人が健康維持の為にあみだした健康体操です。
All	身体改善	★★		姿勢改善	自然治癒エネルギーを高めるための、セルフケアプログラム(自力予防)です。
All	ストレッチ	★		姿勢改善	ストレッチで心身をリラックスさせるクラスです。
All	からだコンディショニング	★		シェイプアップ	ご自分でマッサージを行い血行を良くし、カラダのラインをきれいに整えていきます。
All	バー・アスティエ	★★		シェイプアップ	フロアで行うバリエエクササイズ、身体のバランス・筋力・柔軟性を向上出来ます。
All	ボディシェイプ	★★★★		シェイプアップ	ダンベル等の器具を使って美しいボディラインを目指すプログラムです。
All	ボディリセット	★★		姿勢改善	筋肉のストレッチや関節をほぐしたりし、身体の調子を整えます。
All	バレトン	★★		姿勢改善、筋力強化	音楽に合わせて、筋力・筋持久力・柔軟性・コアバランスを総合的に鍛える全身ワークアウトです。
All	ボールストレッチ	★		姿勢改善	ボールを使い体を整えるクラスです。
All	ピックルボール	★		体脂肪燃焼	テニスや卓球、バドミントンの要素をもつ球技です。きつすぎず楽すぎず程よい運動量で楽しむことができます。
All	GROUP POWER	★★★★		心肺機能向上、筋力向上	バーベルを用いたグループエクササイズ。想像を超える「楽しさ」「効果」「安全性」をお約束するプログラムです。
All	G G X	★		姿勢改善、柔軟性向上	ストレッチボールやウェーブリングを使い姿勢改善、柔軟性向上を図ります。
●ヨガ・リラクセーション系					
All	ヨガ	★		柔軟性向上	深い呼吸に合わせて行なう為、リラックス効果の高いクラスです。
All	リラクゼーションヨガ	★		血流改善	足のマッサージから始まるリラックス効果の高いクラスです。
All	スタンダードヨガ	★★		血流改善、柔軟性向上	ストレッチと呼吸法を使って心身の調和を図ります。
All	メディテーションヨガ	★★		姿勢改善、血流改善	瞑想を意識的にを行い心身の緊張と疲れを取ります。
All	リンパマッサージ	★		姿勢改善、血流改善	ご自分でマッサージを行い血行を良くし、カラダのラインをきれいに整えていきます。
●格闘系					
All	GROUP FIGHT	★★	☆☆	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レッスンです。身体にメリハリを付けると共にストレス発散もして行きましょう！
All	ボクシングエクササイズ&ストレッチ	★★	☆☆	バランス能力向上	パンチやキックの動作で全身を動かしていきます。
●ダンス系、アクティブ系					
All	HIIT		☆☆☆☆	シェイプアップ・心肺機能向上	短時間に高強度と低強度を交互に繰り返す運動です。体力をつけたい人・短時間でハードに運動したい人にはお勧めです。
All	GIRL'S HIP HOP		☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	HIP HOPをベースにし、女性らしい動きが多くなるクラスです。もちろん男性の参加も大歓迎！
All	かんたんHIP HOP		☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	ヒップホップの音楽を体で感じながら踊る、ストリート感覚のダンスです。
All	HIP HOP		☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	かんたんHIP HOPで動きに慣れたらこちら。思いっきり動いてストレス解消！
All	大人のJAZZ FUNK		☆☆☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	ジャズのしなやかさやHIPHOPのキレや力強さを加えたジャズファンクの基本動作を習得していきます。
All	ダンスのためのストレッチ&ジャズダンス		☆☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	基本動作の習得とリズム感、柔軟性を養っていきます。またダンスのためのストレッチを行っていきます。
All	ベリーダンス		☆☆☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	二の腕、ウエストなど女性の気になる部分を使う為、シェイプアップ効果があります。踊りながら美しい体を手に入れましょう。
All	DANCE MIX		☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	メロのよい曲に合わせてリズムに乗って楽しく踊りましょう。
All	JAZZ MIX		☆☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	ジャズダンスに不可欠な基本動作を習得していきます。中上級者向けのレッスンです。
All	HOUSE DANCE		☆☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	クラブミュージックに軽やかな動き・ステップを合わせて様々なジャンルのダンスを踊ります。
All	ヒールダンス		☆☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	ヒールを履いて、女性らしくダンスを踊ります。姿勢改善にも効果的です。
All	ZUMBA		☆☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	世界中の音楽を楽しみながらダンスをするクラスです。
All	ZUMBA GOLD		☆☆	ダンススキル向上、体脂肪燃焼	世界中の音楽を楽しみながらダンスをするクラスです。初心者向けにアレンジしてあります。
All	初級ステップ		☆☆	体脂肪燃焼、心肺機能向上	ステップ台を使った運動で体脂肪燃焼、下半身の筋力向上に効果があります。
All	オリジナルステップ		☆☆	体脂肪燃焼、心肺機能向上	基本的なステップに加え、インストラクターの考案した独自の動きや構成を楽しめるクラスです。
All	スrongネーション		☆☆☆	体脂肪燃焼、心肺機能向上	高強度インターバルトレーニング(HIIT)と筋力トレーニング、有酸素運動を組み合わせ、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。
All	Fit hop		☆☆	体脂肪燃焼、心肺機能向上、ダンススキル向上	HIP HOPの動きと有酸素運動、筋トレをミックスした初心者でも楽しく体を動かせるプログラムです。
●有料スクール					
	フラダンス				フラダンスは音楽に合わせてゆったりと踊る事でダイエットやシェイプアップに効果的です。(メンバー様3ヶ月7852円、ビジター様12568円)
	スポーツクラブトライルキッズ体操教室				年齢別にて開講される、体操教室です。マットなどを使用し安全に体操を楽しむことができます。
	キッズジャズダンス				ジャズダンスキッズ用スクールです。年齢別、レベル別に分かれているため、お子様に合ったクラスでジャズダンスを楽しめます。(園児クラス4730円/月、初級クラス6050円/月、初中級クラス6050円/月)

初・・・初めての方でもご参加いただけます。

A I I・・・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安城コロナワールド店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。