

|       | MONDAY<br>月曜日                                             |                                       | TUESDAY<br>火曜日                                                                     |                                       | WEDNESDAY<br>水曜日                                                                    |                                           | THURSDAY<br>木曜日                    |                                                  | FRIDAY<br>金曜日                         |                                                | SATURDAY<br>土曜日                        |                                       | SUNDAY<br>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 公式インスタグラムアカウント】                         |                                       |                                                                                    |                                       |                                                                                     |                                           |                                    |                                                  |                                       |                                                |                                        |                                       |                                                                                            |                                                           |
| 8:00  | お店の情報をはじめ、キャンペーンや<br>イベント情報を配信致します！<br>ぜひともフォローをお願い致します！  |                                       |  |                                       |  |                                           |                                    |                                                  |                                       |                                                |                                        |                                       | 定員について<br>Aスタジオ<br>最大人数48名<br>GroupPower = 定員23名<br>Bスタジオ<br>最大人数24名<br>GroupPower = 定員15名 |                                                           |
| 9:00  | GOLDSCYM.AN3OKORONAWORLD                                  |                                       |                                                                                    |                                       |                                                                                     |                                           |                                    |                                                  |                                       |                                                |                                        |                                       |                                                                                            |                                                           |
| 10:00 | 9:30-10:30<br>健康ストレッチ<br>間宮 百子                            |                                       | 9:30-10:30<br>やさしいピラティス<br>藤吉 広美                                                   |                                       | 9:30-10:30<br>リラクゼーションヨガ<br>HIKARI                                                  |                                           |                                    |                                                  | 9:30-10:30<br>スタンダードヨガ<br>野場 愛子       | 9:40-10:25<br>ボディリセット<br>SAYOKO                |                                        | 10:00-10:50<br>かんたんダンス<br>MAYU        |                                                                                            |                                                           |
| 11:00 | 10:40-11:40<br>はじめてエアロ&ストレッチ<br>間宮 百子                     | 11:00-11:45<br>からだコンディショニング<br>NAOKO  | 10:45-11:45<br>ラテンエアロ<br>藤吉 広美                                                     | 11:00-12:00<br>リラクゼーションヨガ<br>畔柳 美鳥    | 10:45-11:45<br>DANCE MIX<br>HIKARI                                                  | 10:45-11:45<br>初級エアロ&ストレッチ<br>飯野 優子       | 10:15-11:15<br>リラクゼーションヨガ<br>YOGI  | 10:40-11:25<br>かんたんダンス<br>AKEMI                  | 10:45-11:45<br>ボディシェイプ<br>清水 朗子       | 10:40-11:40<br>ボクシングエクササイズ<br>&ストレッチ<br>SAYOKO | 11:00-12:00<br>スタンダードヨガ<br>HIKARI      | 11:00-12:00<br>リンパマッサージ<br>佐藤 延代      | 11:00-12:00<br>スタンダードヨガ<br>奇数週: YOGI<br>偶数週: HIKARI                                        |                                                           |
| 12:00 | 11:50-12:50<br>かんたんHIP HOP<br>MAYU                        | 12:00-12:45<br>セルフリリース&ピラティス<br>NAOKO | 12:00-13:00<br>バレトン<br>栗原 佳織                                                       | 12:15-13:15<br>初級エアロ&ストレッチ<br>飯野 優子   | 12:00-13:20<br>JAZZ MIX<br>AKEMI                                                    |                                           | 11:40-12:40<br>バーオソルピラティス<br>AKEMI |                                                  | 11:55-12:45<br>ZUMBA GOLD<br>SAYOKO   | 11:55-12:55<br>HIP HOPベリック<br>Track            | 12:15-13:15<br>自他改善                    |                                       | 5-ONE-ALL                                                                                  |                                                           |
| 13:00 | 13:00-14:00<br>リラクゼーションヨガ<br>畔柳 美鳥                        |                                       | 13:15-14:15<br>JAZZ DANCE<br>TORI                                                  | 13:30-14:15<br>ZUMBA<br>栗原 佳織         | 13:35-14:35<br>ヒールダンス<br>AKEMI                                                      |                                           | 12:50-13:35<br>エアロピクス45<br>元田 久美子  |                                                  | 13:00-13:30<br>ストレッチ<br>間宮 百子         | 13:15-14:15<br>GIRL'S HIP HOP<br>KUMA          | 13:30-14:30<br>リラクゼーションヨガ<br>畔柳 美鳥     | 13:45-14:30<br>ZUMBA<br>MIDORI        | 14:25-14:45<br>GGX<br>GGトレーナー                                                              | 13:00-14:00<br>ビククルボール<br>※IR不在となりますので、<br>ご自由にプレーしてください。 |
| 14:00 | 14:15-15:35<br>ダンスのためのストレッチ<br>&<br>ジャズダンス<br>TORI        |                                       | 14:30-15:30<br>エアロ45&ストレッチ<br>間宮 百子                                                | 14:25-15:25<br>HIP HOP<br>MARIKO      |                                                                                     |                                           | 13:50-14:50<br>かんたんHIP HOP<br>KUMA | 13:50-14:50<br>ルーシーダットン<br>元田 久美子                | 13:45-14:45<br>初級エアロ&ストレッチ<br>間宮 百子   |                                                | キッズスクール                                | 14:45-15:45<br>キッズジャズダンス<br>初級<br>YUI | 15:00-15:30<br>GGX<br>GGトレーナー                                                              | 14:45-15:05<br>GGX<br>GGトレーナー                             |
| 15:00 | 15:00-16:00<br>ピククルボール<br>※IR不在となりますので、<br>ご自由にプレーしてください。 | 15:30-16:30<br>バレトン<br>栗原 佳織          |                                                                                    |                                       |                                                                                     |                                           | 15:00-16:00<br>キッズスクール             | 15:00-16:00<br>フラダンス<br>袋谷 佳奈                    | 15:00-16:00<br>キッズスクール                | 15:00-16:00<br>キッズスクール                         | 15:00-16:00<br>キッズスクール                 | 15:00-16:00<br>キッズスクール                | 15:00-16:00<br>キッズスクール                                                                     | 15:00-16:00<br>キッズスクール                                    |
| 16:00 | 16:00-16:50<br>エアロ50<br>杉浦 奈津子                            |                                       |                                                                                    | 15:45-16:45<br>ヨガ<br>間宮 百子            | 16:05-17:05<br>エアロ60<br>後藤 貴子                                                       | 16:30-17:15<br>キッズジャズダンス<br>園児クラス<br>TORI | 16:15-17:15<br>スタンダードヨガ<br>YOGI    |                                                  | 16:00-16:50<br>キッズ体操教室<br>スポーツクラブトライル | 16:00-17:00<br>キッズジャズダンス<br>初中級<br>A I         | 16:15-17:15<br>キッズジャズHIP<br>初中級<br>YUI | 16:30-17:30<br>GROUP POWER<br>GGトレーナー | 16:45-17:45<br>GROUP FIGHT<br>GGトレーナー                                                      | 15:45-16:15<br>GROUP FIGHT<br>GGトレーナー                     |
| 17:00 |                                                           |                                       |                                                                                    |                                       |                                                                                     |                                           |                                    |                                                  | 17:00-17:50<br>キッズ体操教室<br>スポーツクラブトライル | 17:15-18:45<br>キッズジャズダンス<br>中級<br>A I          |                                        |                                       |                                                                                            | 17:45-18:45<br>ZUMBA<br>MIDORI                            |
| 18:00 | 18:00-19:00<br>ビククルボール<br>GGトレーナー                         |                                       |                                                                                    |                                       |                                                                                     |                                           |                                    |                                                  | 18:10-19:00<br>キッズ体操教室<br>スポーツクラブトライル |                                                |                                        |                                       |                                                                                            |                                                           |
| 19:00 |                                                           |                                       |                                                                                    |                                       |                                                                                     | 女性限定                                      |                                    |                                                  |                                       |                                                |                                        |                                       |                                                                                            |                                                           |
| 20:00 | 19:15-20:15<br>スタンダードヨガ<br>YOGI                           | 19:30-20:00<br>GGX<br>GGトレーナー         | 19:15-20:15<br>エアロ60<br>後藤 貴子                                                      | 19:20-19:50<br>GROUP POWER<br>GGトレーナー | 19:10-20:10<br>エアロ60<br>後藤 貴子                                                       | 19:00-20:00<br>ベリーダンス<br>ザロメ              | 19:15-20:15<br>HIP HOP<br>MAYU     | 19:15-20:15<br>バー・アスティエ<br>(バレエストレッチング)<br>伊藤 瑞穂 | 19:15-20:00<br>GROUP FIGHT<br>GGトレーナー | 19:15-20:15<br>スタンダードヨガ<br>YOGI                | 19:15-20:15<br>スタンダードヨガ<br>YOGI        | 19:15-20:15<br>オリジナルステップ<br>伊藤裕子      | 19:00-20:00<br>スタンダードヨガ<br>YOGI                                                            |                                                           |
| 21:00 | 20:30-21:30<br>ストロングネーション<br>森田                           | 20:30-21:30<br>フラダンス<br>袋谷 佳奈         | 20:30-21:15<br>ボディシェイプ<br>清水 朗子                                                    | 20:20-21:20<br>HOUSE DANCE<br>幸       | 20:30-21:30<br>GROUP POWER<br>GGトレーナー                                               | 20:20-21:20<br>リラクゼーションヨガ<br>畔柳 美鳥        | 20:30-21:15<br>ZUMBA<br>MIDORI     | 20:30-21:30<br>テーマパークダンス<br>加藤 欣也                | 20:20-21:50<br>GGX<br>GGトレーナー         | 20:30-21:15<br>ボディシェイプ<br>&ストレッチ<br>YOGI       | 20:15-21:15<br>メディテーションヨガ<br>YOGI      | 20:15-21:15<br>メディテーションヨガ<br>YOGI     | 20:15-21:15<br>メディテーションヨガ<br>YOGI                                                          | 20:15-21:15<br>メディテーションヨガ<br>YOGI                         |
| 22:00 |                                                           |                                       |                                                                                    | 21:30-22:00<br>HIIT mild<br>内藤 法永     |                                                                                     |                                           |                                    |                                                  |                                       |                                                |                                        |                                       |                                                                                            |                                                           |
| 23:00 |                                                           |                                       |                                                                                    |                                       |                                                                                     |                                           |                                    |                                                  |                                       |                                                |                                        |                                       |                                                                                            |                                                           |

アクティブ  
ダンス

ヨガ  
コンディショニング・調整系

有料・キッズスクール

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)

11月の休館日は11月10日です。

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

# GOLD'S GYM。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45&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50-60            | ★★★★ | ☆☆☆☆ | 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           | パーソナルピラティス          | ★    |      | 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、関節周りをほぐし穏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           | バーアスライエ             | ★★   |      | シェイプアップ        | フロアで行うバレエエクササイズ。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           | HIIT_mild           | ★★★★ |      | シェイプアップ・心肺機能向上 | 短時間で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           | 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、身体の調子を整えます。                                                                        |
| All           | バレット                | ★★   |      | 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           | ピククルボール             | ★    |      | 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事ができます。                                                   |
| 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           | GGX                 | ★    |      | 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           | かんたんダンス             |      | ☆    | ダンススキル向上、体脂肪燃焼 | フリースタイルの初心者向けダンスクラスです。まずは音楽にノって楽しく踊りましょう。                                                            |
| 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。思いつき動いてストレス解消！                                                                |
| All           | HIP HOPベシック         |      | ☆☆   | ダンススキル向上、体脂肪燃焼 | ヒップホップの基本的な動きをおこない、インナーマッスルを鍛え姿勢改善を促します。                                                             |
| All           | ジャズダンス              |      | ☆☆☆☆ | 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ます。初心者向きクラスです。                                                                  |
| 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 | 基本動作の習得にリズム感、柔軟性を養っていきます。また、ダンスの為のストレッチを行っています。                                                      |
| 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 | ノリのよい曲に合わせリズムに乗って楽しく踊りましょう。                                                                          |
| All           | HAZZ 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           | 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むクラスです。                                                          |
| All           | ストロングネーション          |      | ☆☆☆  | 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           | テーマパークダンス           |      | ☆☆   | ダンススキル向上、体脂肪燃焼 | テーマパークダンスで披露されるようなエンターテインメント性の高いダンスです。バレエダンスやジャズダンスなど様々な要素が取り入れられています。                               |
| ●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、ビギナー様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。 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安城コロナワールド店でのご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。