



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY...CHANGE YOUR LIFE™

## ゴールドジム安城コロナワールド 2026年3月

	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
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】 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！			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!! <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール				定員について Aスタジオ 最大人数48名 GroupPower = 定員23名 Bスタジオ 最大人数24名 GroupPower = 定員15名
8:00								
9:00		GOLDGYM.ANJOHORONAWORLD						
10:00	9:30-10:30 健康ストレッチ 間宮 百子 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	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	10:15-11:15 リラクゼーションヨガ YOGI	9:30-10:30 スタンダードヨガ 野場 愛子 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	9:40-10:25 ボディリセット SAYOKO	10:00-10:50 かんたんダンス MAYU	
11:00	10:40-11:40 はじめてエアロ&ストレッチ 間宮 百子 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	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	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 <b>5-ONE-ALL</b> 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 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	11:00-12:00 スタンダードヨガ HIKARI <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール
12:00	11:50-12:50 かんたんHIP HOP MAYU <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	12:00-12:45 セルフリース&ピラティス NAOKO	12:05-13:05 ヨガ 間宮 百子 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	12:15-13:15 初級エアロ&ストレッチ 飯野 優子 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	12:00-13:20 JAZZ MIX AKEMI	11:55-12:45 ZUMBA GOLD SAYOKO <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	11:55-12:55 HIP HOPベーシック Track	11:00-12:00 リンパマッサージ 佐藤 延代 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール
13:00	13:00-14:00 リラクゼーションヨガ 畑柳 美鳥 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール		13:15-14:15 JAZZ DANCE TORI	13:30-14:15 初級ステップ 杉浦 奈津子	13:35-14:35 ヒーリング AKEMI <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	13:00-13:30 ストレッチ 間宮 百子 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	13:15-14:15 GIRL'S HIP HOP KUMA <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	13:00-14:00 ピックルボール ※IR不在となりますので、ご自由にプレーしてください。
14:00	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 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	14:25-15:25 HIP HOP MARIKO <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	14:50-15:50 ZUMBA Keiko <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	13:50-14:50 かんたんHIP HOP KUMA <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	13:45-14:45 初級エアロ&ストレッチ 間宮 百子 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	13:45-14:30 リラクゼーションヨガ 畑柳 美鳥 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール
15:00	15:30-16:30 ZUMBA jyunna <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール		16:05-17:05 エアロ60 後藤 貴子 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	16:30-17:15 キッズジャズダンス 園児クラス TORI <b>キッズスクール</b>	15:00-16:00 ピックルボール ※IR不在となりますので、ご自由にプレーしてください。 15:00-16:00 フラダンス 袋谷 佳奈 <b>キッズスクール</b>	16:00-16:50 キッズ体操教室 スポーツクラブトライアル <b>キッズスクール</b>	16:00-17:00 キッズジャズダンス 初中級 A.I. <b>キッズスクール</b>	15:20-15:50 GROUP POWER GGトレーナー <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール
16:00	16:00-16:50 エアロ50 杉浦 奈津子 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール		16:05-17:05 エアロ60 後藤 貴子 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	16:15-17:15 スタンダードヨガ YOGI <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	15:00-16:00 フラダンス 袋谷 佳奈 <b>キッズスクール</b>	17:00-17:50 キッズ体操教室 スポーツクラブトライアル <b>キッズスクール</b>	16:15-17:15 キッズジャズダンス 初中級 A.I. <b>キッズスクール</b>	15:45-16:15 GROUP FIGHT GGトレーナー <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール
17:00	18:00-19:00 ピックルボール GGトレーナー <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール		17:30-18:30 キッズジャズ 初級 TORI	19:00-20:00 女性限定 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	19:15-20:15 ベリーダンス サロメ <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	19:15-20:15 バー・アスティイ (バレエストレッキング) 伊藤 瑞穂 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	19:15-20:15 GROUP FIGHT GGトレーナー <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	16:00-17:00 キッズジャズダンス 初中級 A.I. <b>キッズスクール</b>
18:00	19:15-20:15 スタンダードヨガ YOGI <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	19:15-20:15 エアロ60 後藤 貴子 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	19:20-19:50 GROUP POWER GGトレーナー <b>POWER</b>	20:20-21:30 HOUSE DANCE 幸 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	20:20-21:30 GROUP POWER GGトレーナー <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	20:20-21:30 リラクゼーションヨガ 畑柳 美鳥 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	20:20-21:20 FITHOP 田中裕貴 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	17:15-18:45 キッズジャズダンス 中級 A.I. <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール
19:00	20:30-21:30 ストロングネーション 森田 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	20:30-21:15 ボディシェイプ 清水 朗子 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	20:20-21:20 HOUSE DANCE 幸 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	20:20-21:30 リラクゼーションヨガ 畑柳 美鳥 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	20:30-21:15 ZUMBA MIDORI <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	20:30-21:30 テーマパークダンス 加藤 欣也 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	20:20-21:20 FITHOP 田中裕貴 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	17:45-18:45 ZUMBA MIDORI <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール
20:00	21:00	22:00	23:00	20:30-20:00 GGX GGトレーナー <b>POWER</b>	20:30-21:15 HIP HOP MAYU <b>POWER</b>	20:30-21:15 ZUMBA MIDORI <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	20:20-21:20 FITHOP 田中裕貴 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	19:00-20:00 スタンダードヨガ YOGI <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール
				21:30-22:00 HIIT mild 内藤 法永				20:15-21:15 メディテーションヨガ YOGI <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール

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)

3月の休館日は3月9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
<b>●エアロビクス系</b>				
Allはじめのエアロ&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。
All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中心いて体を動かします。
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50-60	★★★★	☆☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	踊る・跳ねるなどを多く取り入れた中上級クラスです。
<b>●コンディショニング/調整</b>				
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バーンオルピラティス	★		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セルクリリース&ピラティス	★★		姿勢改善	体のかたくなっている部分、関節周りをほぐし柔軟性をもつて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ルシーグットン	★★		シェイプアップ	古代タイの仙人が健康維持の為にあつらした健康体操です。
All身体改善	★★		姿勢改善	自然治癒エネルギーを高めたための、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バースタイエ	★★		シェイプアップ	プ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。
AllHIIT_mild	★★★★★		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ボディリセット	★★		姿勢改善	筋肉のストレッチや間接をほどしたり、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・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。きつすぎず楽々と程よい運動量で楽しむ事ができます。
AllGROUP_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。
AllCGX	★		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。
<b>●ヨガ・リラクゼーション系</b>				
Allヨガ	★		柔軟性向上	深い呼吸に合わせて行なうヨガ、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	瞑想を意識的に行な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。
<b>●格闘系</b>				
AllGROUP 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。
<b>●ダンス系、アクティブ系</b>				
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。
AllGIRL'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。
AllHIP HOP		☆☆	ダンススキル向上・体脂肪燃焼	かんたんHIP HOPで動きに慣れたならちらら、思いっきり動いてストレス解消！
AllHIP HOPベーシック		☆☆	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覚えて、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きます。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	基本動作の習得とリズム感・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きます。
Allベリーダンス		☆☆☆☆	ダンススキル向上・体脂肪燃焼	この腕・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。
AllDANCE MIX		☆☆	ダンススキル向上・体脂肪燃焼	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。
AllJAZZ 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。
AllHOUSE 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。
AllZUMBA		☆☆☆	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。
AllZUMBA 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。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。
AllFit hop		☆☆	体脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンスマスクル向上	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。
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を取り入れられています。
<b>●有料スクール</b>				
フラダンス				フラダンスは音楽に合わせ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。