



# 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!							
8:00								
9:00								
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		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 ボディセット SAYOKO	
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	11:00-12:00 リラクゼーションヨガ 畔柳 美鳥 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	10:45-11:45 DANCE MIX HIKARI <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	10:45-11:45 初級エアロ&ストレッチ 飯野 優子 11:40-12:40 バーオリビラティス AKEMI <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	
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 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	12:50-13:35 エアロビクス45 元田 久美子 <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	
13:00	13:00-14:00 リラクゼーションヨガ 畔柳 美鳥					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	13:00-14:30 リラクゼーションヨガ 畔柳 美鳥 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	
14:00			13:15-14:15 JAZZ DANCE TORI	13:30-14:15 初級ステップ 杉浦 奈津子 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	13:35-14:35 ヒールダンス AKEMI <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	
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 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール		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	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下さい。 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	14:45-15:05 GGX 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		15:30-16:30 ZUMBA じゅんな <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>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	14:45-15:45 キッズジャズダンス 初級 YUI <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	
17:00							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	
18:00	18:00-19:00 ピックルボール GGトレーナー			17:30-18:30 キッズジャズ 初級 TORI <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール		16:00-16:50 キッズ体操教室 スポーツクラブトライル <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	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	
19:00	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	19:30-20:00 GGX GGトレーナー 有料スクール <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>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	19:00-20:00 ペリーダンス サロメ <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	17:00-17:50 キッズ体操教室 スポーツクラブトライル <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	16:15-17:15 キッズジャズHIP 初級 YUI <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	
20:00	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	20:30-21:00 GGX GGトレーナー 有料スクール <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	20:30-21:30 リラクゼーションヨガ 畔柳 美鳥 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	19:15-20:15 バー・アスティエ (パレエストレッ칭) 伊藤 瑞穂 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	19:15-20:00 GROUP FIGHT GGトレーナー <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	
21:00	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	20:30-21:30 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 GROUP POWER GGトレーナー <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	20:20-21:20 FITHOP 田中裕貴 <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	20:20-20:50 GGX GGトレーナー <b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	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	
22:00			21:30-22:00 HIIT mild 内藤 法永					
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。

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

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				
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	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 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 パーアスタイル	★★		シェイプアップ	フロアで行うハシエクササイズ、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	短時間に高強度と低強度を交互に繰り返す運動です。体力をついたい人・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ぐしたり、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・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。まずは音楽にの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、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 HIP HOPベースick		☆☆	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	二の腕・ウエストなど女性の気になる部分を使ひ、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 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・ステップを組み合わせ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	ヒールを観いて、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。
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。
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。
●有料スクール				
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。 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。