

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)								
	スタジオ入室はレッスン前のレッスン終了（清掃終了）後からとさせていただきます。														
	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	7:00 OPEN														7:00
7:30															7:30
8:00															8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30															10:30
11:00	カーディオ キックボクシング 10:30-11:15 高橋 幸子	ゆがみ修正ヨガ 10:30-11:15 COCO	★ ボディシェイプ 10:45-11:45 AILI	ZUMBA 10:40-11:40 Akemi	カーディオ キックボクシング 10:30-11:30 HIKKY	ヨガ 10:30-11:30 MARIKO	STEP/エアロ 10:30-11:10 笠原 典子	ヨガ 10:30-11:30 代行 石川	エアロ40 10:25-11:05 石井 良幸	ボーリング練習 10:00-12:00	カーディオ キックボクシング 10:40-11:40 高橋 幸子	ヨガ 10:15-11:15 下田 陽子	9:00 OPEN		11:00
11:30	STRONG NATION 11:30-12:15 高橋 幸子	ピラティス 11:30-12:15 高橋 圭				5-ONE-ALL	コアトレーニング 11:20-11:50 笠原 典子	5-ONE-ALL	エアロ45 11:20-12:05 石井 良幸			5-ONE-ALL			11:30
12:00			WEB★ パレエ (初級) 12:00-13:00 Chi-tan.	WEB★ Gリックスヨガ 12:00-13:00 AILI	WEB★ カーディオ キックボクシング 12:00-12:45 SHIZUKA	フラダンス 11:45-12:45 MARIKO				有料スクール	WEB★ SALSATION® 12:00-13:00 歩	有料スクール	有料スクール		12:00
12:30	STEP40 12:30-13:10 高橋 圭			5-ONE-ALL	Qrenボディ メンテナンス 13:00-13:45 SHIZUKA	ストレッチ 13:00-13:30 NORIKO	カーディオ キックボクシング 12:15-13:00 KUMI.F		WEB★ HIP HOP (入門・初級) 12:30-13:30 佐藤 珠央	有料スクール		STREET DANCE STUDIO FHLITER			12:30
13:00					5-ONE-ALL	5-ONE-ALL									13:00
13:30			SALSATION® 13:15-14:15 Lilian		5-ONE-ALL		Qrenボディ メンテナンス 13:15-14:05 KUMI.F	5-ONE-ALL	変更 Group Power 13:50-14:50 Ryoko	12:45-16:00	ZUMBA 13:20-14:20 (3週) 亀山ベギー (2週) 久保田 純子	12:00-13:55			13:30
14:00	ナニアロハ 13:30-14:30 emi					HIP HOP (初・中級) 13:45-14:45 NORIKO									14:00
14:30	5-ONE-ALL				ISHUTOGA 14:00-15:00 YOSHIKO										14:30
15:00			HIP HOP (初・中級) 14:30-15:30 Rie												15:00
15:30	パレエ (入門・初級) 15:00-16:00 大塚 友美	ヨガ 15:00-16:00 北村 あり	5-ONE-ALL	ピラティス 15:15-16:15 芦田 天文字		有料スクール		5-ONE-ALL			カーディオ キックボクシング 15:15-16:15 高橋 幸子	5-ONE-ALL			15:30
16:00		有料スクール													16:00
16:30			1レッスン約30分!! ショートプログラムレッスン (※担当TR及び場所・内容は変更になる場合がございます。)												16:30
17:00			月 9:30 機能改善ショートストレッチ 場所：Aスタジオ												17:00
17:30			火 10:00 コンディショニングストレッチ 場所：Aスタジオ												17:30
18:00			水 9:50 美尻トレーニング SHIROトレ 場所：Aスタジオ												18:00
18:30			木 9:30 機能改善ショートストレッチ 場所：Aスタジオ												18:30
19:00			金 9:30 機能改善・コレクティブエクササイズ 場所：Aスタジオ												19:00
19:30			土 20:00 ボディコンテストボーリング指導 場所：Aスタジオ												19:30
19:30	STEP50 19:10-20:00 笠原 典子	ベリーダンス 19:10-20:10 Parwanaアミ	ボディシェイプ 19:15-20:00 北村 あり	Group Power 19:15-20:00 湯浅 敬太	骨盤 コンディショニング ヨガ 19:15-20:00 ange										19:30
20:00	5-ONE-ALL		WEB★	5-ONE-ALL											20:00
20:30			SALSATION® 20:15-21:15 MIHO	ボディセットヨガ 20:30-21:30 北村 あり	SALSATION® 20:15-21:15 YUKO	ナニアロハ 19:50-20:40 emi	ストイックヨガ 20:00-21:00 斎藤 信恵	5-ONE-ALL	カーディオ キックボクシング 19:45-20:45 高橋 幸子						20:30
21:00	Group Power 20:30-21:30 湯浅 敬太														21:00
21:30		ボーリング練習 20:30-22:45													21:30
22:00															22:00
22:30															22:30
23:00	※祝日はスケジュールが変更になる場合がございます。別途祝日プログラムをご確認ください。														23:00
23:30	明日の健康！未来元気！詳しくはこちら→														23:30
0:00	23:00 CLOSE														0:00

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jp
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 コンディショニング・調整 ヨガ 有料スクール



スタジオレッスンを終え、直後に
たった8分10分にアップされた
良質な時間帯を上手に使う女性
のためのエクササイズです。

【スタジオ利用上の注意】
・レッスン開始10分以降の入場
また途中退場はお控え下さい。

特に表記のないクラスは
初心者～なれた方まで
どなた様もご参加いただける
「オールレベル」のクラスです。
マークのクラスは
初めての方でも安心して
ご参加いただけます。

Group Exercise Program Guide

ゴールドジム千葉ニュータウン

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	期待できる効果
エアロ30	☆☆	★	初心～初級者	30分	心肺機能向上・シェイプアップ
ローインパクトの基本動作を中心とした初心者～初級レベルのクラスです。ほどよく汗がかける運動量で慣れていない方にもおすすめです。					
エアロ40・45	☆☆☆	☆☆☆	初級～初中級者	40分・45分	心肺機能向上・シェイプアップ
軽く弾む動作も取り入れながら、動きのバリエーションもお楽しみいただけます。基本動作に慣れてきた方におすすめのクラスです。					
STEP30	☆☆	☆☆	初心者～初級者	30分	心肺機能向上・シェイプアップ
ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本に徐々に動きを発展させていきます。					
STEP40・45	☆☆☆	☆☆☆	初級～初中級者	40分・45分	心肺機能向上・シェイプアップ
ステップエクササイズに慣れてきた方向けのクラスです。動きや方向の変化を楽しみながら様々なバリエーションを習得しましょう。					
HIP HOP	-	☆☆～	ALL	30分・50分・60分	ダンススキルアップ
初めての方でもマスターできるように、基本のリズム取りやステップ練習を取り込みながら、曲に合わせて踊り込んでいきます。					
ストリートダンス	-	☆☆～	ALL	60分	ダンススキルアップ
HIP HOP、HOUSEなど、ストリートダンスの様々なジャンルをお楽しみいただけるインストラクターのオリジナルクラスです。					
バレエ	-	☆☆～	ALL	60分	ダンススキルアップ
フィットネスを目的に構成したクラシックバレエです。バーレッスンや基本を中心に行なっていきますので、初心者の方もお気軽にご参加下さい。					
フラダンス	-	☆☆～	ALL	60分	ダンススキルアップ
フラダンスは音楽を楽しむだけでなく踊ることによってしなやかで強い足腰をつくれます。初めての方でも気軽にご参加いただけます。					
ファットバーンエクストリーム	☆☆☆☆～	-	ALL	30分	心肺機能向上・シェイプアップ・筋力アップ
バワフルで高強度なトレーニングレッスンです。短時間での脂肪燃焼、体力アップに効果が期待できます。					
STRONG NATION	☆☆☆☆～	-	ALL	45分	心肺機能向上・シェイプアップ・筋力アップ
音楽と効果音が動きとシンクロしたトレーニングプログラムです。筋トレや格闘技系エクササイズを組み合わせることで全身を鍛えます。					
ナニアロハ	-	☆☆～	ALL	60分	心肺機能向上・シェイプアップ
HulaとFitnessを融合させたオリジナルクラスです。Naniとはハワイ語で『美しい』を意味しAlohaは『こんにちは』だけではなく『愛、尊敬、感謝』など沢山の意味を持ちます。					
ZUMBA	☆☆☆	☆☆～	ALL	30分・45分・60分	心肺機能向上・シェイプアップ
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、初心者から上級者までお楽しみいただけるエキサイティングなワークアウトです。					
SALSATION®	☆☆	☆☆～	ALL	60分	心肺機能向上・シェイプアップ
ラテンやポップスなど様々な曲の歌詞に合った振付で踊るダンスフィットネスです。足腰に負担の少ないステップは経験のない方でも安心してご参加いただけます。					
カーディオFキックB	☆☆☆～☆☆☆☆☆	☆☆～	ALL	45分・60分	心肺機能向上・シェイプアップ
キックボクシングの動きを取り入れた、心肺機能の向上・全身のシェイプアップ効果の高いエクササイズです。					
ボディシェイプ	☆☆～	-	ALL	60分	シェイプアップ・筋力アップ
自重やダンベルなどのツールを用いたインストラクターオリジナルの筋トレクラスです。バランスの良い引き締まったボディを目指しましょう。					
ピラティス	☆☆～	-	ALL	45分	身体調整・姿勢改善
マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢の改善、維持に効果が期待できます。					
Qrenボディメンテナンス	☆☆～	-	ALL	60分	身体調整・機能改善
ヨガ、気功、自力全体の要素をミックスしたオリジナルクラスです。日常生活で疲れた身体への気づきと、お手入れをしましょう。					
Group Power	☆☆～	-	ALL	30分・45分・60分	筋力アップ・シェイプアップ
音楽に合わせてバーベルやプレート、ダンベルなどを使ったエクササイズを行うトレーニングプログラムです。					
GGX	☆☆～	-	ALL	20分	身体調整・筋力アップ
ダンベルやチューブ、自体重を使い様々なトレーニングを行う、初めての方も安心してご参加いただけるGGスタッフレッスンです。					
ヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	身体調整・機能改善
ヨガ特有のゆったりとした呼吸法と全身を調整するポーズをとりながら体調を整えます。心身のストレスを解消し、どなたでもご参加いただけます。					
骨盤ヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	身体調整・姿勢改善
ヨガのポーズで骨盤の歪みを調整していきます。姿勢改善、足の浮腫みや冷えの改善にも効果が期待できます。					
リラックスヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	身体調整・リラクゼーション
疲労からの解放、リフレッシュなどを目的にリラクゼーション効果を高めるポーズを中心に行っていきます。					
ボディリセットヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	身体調整・機能改善
心と体のストレスや疲れをリセットし、調子を整えていくインストラクターオリジナルヨガクラスです。					
ストイックヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	身体調整・機能改善
筋力や柔軟性向上、リラクゼーションなど様々な体力要素を含んだヨガです。					

アクティブ

コンディショニング・調整系
ヨガ

ダンス