

|       | 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  | <div>WEB 予約</div> <div>※ウェブ枠Aスタジオ25名 Bスタジオ22名<br/>(レッスン開始24時間前～2時間前まで受付)<br/><b>格闘技系レッスン ウェブ枠 Aスタジオ20名</b><br/>※店頭枠ABともに5名<br/>(レッスン開始2時間前よりフロントにて受付)</div> <div>※GroupPowerは器具を多く使用する為、<br/>安全を考慮し、<b>定員19名</b> と致します。</div> <div>★ 店頭配布整理券:レッスン開始2時間前からフロントにて整理券を配布します。<br/>(WEB整理券と合わせてお1人様当日2レッスンまで取得可能)<br/>レッスン開始10分前に番号順にお入りいただけます。※<b>ボディシェイプ定員23名</b></div> |                                    |                                                                             |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 9:00 OPEN |       | 7:30 |
| 8:00  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |                                                                             |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 8:00      |       |      |
| 8:30  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |                                                                             |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 8:30      |       |      |
| 9:00  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |                                                                             |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 9:00      |       |      |
| 9:30  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |                                                                             |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 9:30      |       |      |
| 10:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |                                                                             |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 10:00     |       |      |
| 10:30 | 1-3:5通 STEP<br>2-4通 エアロ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                    |                                                                             |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 10:30     |       |      |
| 11:00 | カーディオ<br>キックボクシング<br>10:30-11:15<br>高橋 幸子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ゆがみ修正ヨガ<br>10:30-11:15<br>COCO     | ★<br>ボディシェイプ<br>10:45-11:45<br>AILI                                         | ZUMBA<br>10:40-11:40<br>Akemi                                 | カーディオ<br>キックボクシング<br>10:30-11:30<br>HIKKY         | ヨガ<br>10:30-11:30<br>MARIKO                    | STEP/エアロ<br>10:30-11:10<br>笠原 典子              | ヨガ<br>10:30-11:30<br>代行 石川                                          | エアロ40<br>10:25-11:05<br>石井 良幸                                        | ボウリング練習<br>10:00-12:00 | カーディオ<br>キックボクシング<br>10:40-11:40<br>高橋 幸子                    | ヨガ<br>10:15-11:15<br>下田 陽子   | 5-ONE-ALL                           |                                      | 11:00     |       |      |
| 11:30 | STRONG<br>NATION<br>11:30-12:15<br>高橋 幸子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ピラティス<br>11:30-12:15<br>高橋 圭       |                                                                             |                                                               |                                                   | 5-ONE-ALL                                      |                                               | コアトレーニング<br>11:20-11:50<br>笠原 典子                                    | 5-ONE-ALL                                                            |                        | エアロ45<br>11:20-12:05<br>石井 良幸                                |                              | WEB 予約                              | 有料スクール                               | 11:30     |       |      |
| 12:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    | WEB 予約                                                                      | WEB 予約                                                        | フラダンス<br>11:45-12:45<br>MARIKO                    |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              | 有料スクール                       | SALSATION®<br>12:00-13:00<br>歩      | STREET<br>DANCE<br>STUDIO<br>FHLITER | 12:00     |       |      |
| 12:30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    | バレエ<br>(初級)<br>12:00-13:00<br>Chi-tan.                                      | GJフラダンスヨガ<br>12:00-13:00<br>AILI                              | カーディオ<br>キックボクシング<br>12:00-12:45<br>SHIZUKA       |                                                |                                               |                                                                     | カーディオ<br>キックボクシング<br>12:15-13:00<br>KUMI.F                           |                        | WEB 予約                                                       |                              |                                     |                                      | 12:30     |       |      |
| 13:00 | STEP40<br>12:30-13:10<br>高橋 圭                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                    | 5-ONE-ALL                                                                   |                                                               | Qrenボディ<br>メンテナンス<br>13:00-13:45<br>SHIZUKA       | ストレッチ<br>13:00-13:30<br>NORIKO                 |                                               |                                                                     | Qrenボディ<br>メンテナンス<br>13:15-14:05<br>KUMI.F                           |                        | WEB 予約                                                       |                              |                                     |                                      | 13:00     |       |      |
| 13:30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |                                                                             |                                                               | 5-ONE-ALL                                         |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        | 5-ONE-ALL                                                    |                              |                                     |                                      | 13:30     |       |      |
| 14:00 | ナニアロハ<br>13:30-14:30<br>emi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                    | SALSATION®<br>13:15-14:15<br>Lilian                                         |                                                               |                                                   | HIP HOP<br>(初級)<br>13:45-14:45<br>NORIKO       |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              | aroon<br>ballet              |                                     |                                      | 14:00     |       |      |
| 14:30 | 5-ONE-ALL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    |                                                                             |                                                               | イシュタヨガ<br>14:00-15:00<br>YOSHIKO                  |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 14:30     |       |      |
| 15:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    | HIP HOP<br>(初級)<br>14:30-15:30<br>Rie                                       |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     | ピラティス<br>14:30-15:30<br>AKEMI                                        |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 15:00     |       |      |
| 15:30 | バレエ<br>(入門・初級)<br>15:00-16:00<br>大塚 友美                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ヨガ<br>15:00-16:00<br>北村 あり         | 5-ONE-ALL                                                                   |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     | 5-ONE-ALL                                                            |                        |                                                              |                              | Group Power<br>14:45-15:45<br>湯浅 敬太 | ボウリング練習<br>14:30-16:00               | 15:30     |       |      |
| 16:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 有料スクール                             |                                                                             |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 16:00     |       |      |
| 16:30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    | 1レッスン約30分!!<br>ショートプログラムレッスン<br><small>(※当日T表及び編成・内容は変更になる場合がございます)</small> |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 16:30     |       |      |
| 17:00 | Y★HOP<br>STUDIO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    | 月<br>9:30<br>機能改善ショートストレッチ<br>場所:Aスタジオ 担当:TR三井                              | 火<br>10:00<br>【トレーニング前】<br>コアディショニングストレッチ<br>場所:Aスタジオ 担当:TR三井 | 水<br>9:50<br>美尻トレーニング SHIHOトレ<br>場所:Aスタジオ 担当:TR岩崎 | 木<br>9:30<br>機能改善ショートストレッチ<br>場所:Aスタジオ 担当:TR三井 | 金<br>9:30<br>機能改善コアエクササイズ<br>場所:Aスタジオ 担当:TR湯浅 | 土<br>20:00<br>【限定:コンテスト出場者向け】<br>ボディコンテストボウリング指導<br>場所:Aスタジオ 担当:TR南 | 日<br>17:30<br>【限定:コンテスト出場者向け】<br>メンズフィジークボウリング指導<br>場所:Aスタジオ 担当:TR湯浅 |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 17:00     |       |      |
| 17:30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 16:30-18:15                        |                                                                             |                                                               |                                                   | マリンス<br>ダンスアカデミー                               |                                               |                                                                     | ハビネスダンス<br>スクール<br>17:15-18:15                                       |                        | REDHOTダンス<br>17:00-17:45                                     | 骨盤ヨガ<br>16:45-17:45<br>松田 顕子 | ヨガ<br>16:30-17:30<br>永野 恵           | 5-ONE-ALL                            |           | 17:30 |      |
| 18:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |                                                                             |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              | 5-ONE-ALL                    |                                     |                                      | 18:00     |       |      |
| 18:30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |                                                                             |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              | 有料スクール                       |                                     |                                      | 18:30     |       |      |
| 19:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |                                                                             |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        | バレエ<br>(初級)<br>18:00-19:10<br>河波 佐結里                         |                              |                                     |                                      | 19:00     |       |      |
| 19:30 | STEP50<br>19:10-20:00<br>笠原 典子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ベリーダンス<br>19:10-20:10<br>Parwana7ミ | ボディシェイプ<br>19:15-20:00<br>北村 あり                                             |                                                               | Group Power<br>19:15-20:00<br>湯浅 敬太               | 骨盤<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>19:15-20:00<br>ange   |                                               |                                                                     | カーディオ<br>キックボクシング<br>19:45-20:45<br>高橋 幸子                            |                        | REDHOTダンス<br>18:10-21:00                                     |                              |                                     |                                      | 19:30     |       |      |
| 20:00 | 5-ONE-ALL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    |                                                                             |                                                               |                                                   | ナニアロハ<br>19:50-20:40<br>emi                    |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 20:00     |       |      |
| 20:30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    | WEB 予約                                                                      |                                                               |                                                   | ストイックヨガ<br>20:00-21:00<br>斎藤 信恵                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 20:30     |       |      |
| 21:00 | Group Power<br>20:30-21:30<br>湯浅 敬太                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                    | SALSATION®<br>20:15-21:15<br>MIHO                                           | ボディリセットヨガ<br>20:30-21:30<br>北村 あり                             | SALSATION®<br>20:15-21:15<br>YUKO                 |                                                |                                               |                                                                     | ファットバーン<br>エクストリーム<br>21:00-21:30                                    |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 21:00     |       |      |
| 21:30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ボウリング練習<br>20:30-22:45             | 5-ONE-ALL                                                                   |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        | 女性専用プログラム<br>わずか8分で全身トレーニング<br>ファイブワンオール<br><b>5-ONE-ALL</b> |                              |                                     |                                      | 21:30     |       |      |
| 22:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |                                                                             |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 22:00     |       |      |
| 22:30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |                                                                             |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 22:30     |       |      |
| 23:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |                                                                             |                                                               |                                                   |                                                |                                               |                                                                     |                                                                      |                        |                                                              |                              |                                     |                                      | 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  
また途中退出はお控え下さい。  
  
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。ほどよく汗がかけられ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