GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 千葉ニュータウン 2026年3月～

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。

WEB予約

※ウェブ枠Aスタジオ25名　Bスタジオ17名
（レッスン開始24時間前～2時間前まで受付）
格闘技系レッスン　ウェブ枠　Aスタジオ20名
※店頭枠ABともに5名
（レッスン開始2時間前よりフロントにて受付）

※GroupPowerは器具を多く使用する為、安全を考慮し、**定員19名** と致します。

整 **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。
（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）
レッスン開始10分前に番号順にお入りいただけます。※**ボディシェイプ定員23名**

7:00 OPEN　　9:00 OPEN

月（MON）

Aスタジオ
- 10:30-11:15 カーディオFキッククシング 高橋 幸子
- 11:30-12:15 STRONG NATION 高橋 幸子
- 13:30-14:30 ナニアロハ emi　5-ONE-ALL
- 15:00-16:00 バレエ（入門・初級） 大塚 友美
- 19:30-20:00 STEP50 笠原 典子　5-ONE-ALL
- 20:30-21:30 Group Power 湯浅 敬太

Bスタジオ
- 10:30-11:15 ゆがみ修正ヨガ COCO
- 11:30-12:15 ピラティス 高橋 圭
- 12:30-13:10 STEP40 高橋 圭
- 15:30-16:00 ヨガ 北村 あり　5-ONE-ALL
- 有料スクール 16:30-18:15 Y★HOP STUDIO
- 19:10-20:10 ベリーダンス Parwanaフミ
- 20:30-22:45 ボージング練習

火（TUE）

Aスタジオ
- 整 10:45-11:45 ボディシェイプ AILI
- 12:00-13:00 バレエ（初級） Chi-tan.
- 13:15-14:15 SALSATION® Lilian
- 14:30-15:30 HIP HOP（初中級） Rie　5-ONE-ALL
- 19:15-20:00 ボディシェイプ 北村 あり
- WEB予約 20:15-21:15 SALSATION® MiHO

Bスタジオ
- WEB予約 12:00-13:00 Gリラックスヨガ AILI　5-ONE-ALL
- 20:30-21:30 ボディリセットヨガ 北村 あり　5-ONE-ALL

水（WED）

Aスタジオ
- 10:40-11:40 ZUMBA Akemi
- WEB予約 12:00-12:45 カーディオFキックボクシング SHIZUKA
- 13:00-13:45 Qrenボディメンテナンス SHIZUKA　5-ONE-ALL
- 15:15-16:15 ピラティス 芦田 天文子
- 19:15-20:00 Group Power 湯浅 敬太
- 20:15-21:15 SALSATION® YUKO

Bスタジオ
- 14:00-15:00 イシュタヨガ YOSHIKO
- 19:15-20:00 骨盤コンディショニングヨガ ange　5-ONE-ALL
- 20:30-22:45 ボージング練習

木（THU）

Aスタジオ
- 10:30-11:30 カーディオFキックボクシング HIKKY
- 11:45-12:45 フラダンス MARIKO
- 13:00-13:30 ストレッチ NORIKO　5-ONE-ALL
- 13:45-14:45 HIP HOP（初中級） NORIKO
- 有料スクール 15:45-19:30 マリーンズダンスアカデミー
- 19:50-20:40 ナニアロハ emi　5-ONE-ALL

Bスタジオ
- 10:30-11:30 ヨガ MARIKO　5-ONE-ALL
- 20:00-21:00 ストイックヨガ 斎藤 信恵

金（FRI）

Aスタジオ
- 1・3・5週 STEP / 2・4週 エアロ
- 10:30-11:10 STEP/エアロ 笠原 典子
- 11:20-11:50 コアトレーニング 笠原 典子
- 12:15-13:00 カーディオFキックボクシング KUMI.F
- 13:15-14:05 Qrenボディメンテナンス KUMI.F
- 14:30-15:30 ピラティス AKEMI　5-ONE-ALL
- 有料スクール 17:15-18:15 ハビネスダンススクール
- 期間限定 19:40-20:25 カーディオFキックボクシング 高橋 幸子
- 期間限定 20:40-21:25 STRONG NATION 高橋 幸子

Bスタジオ
- 10:30-11:30 ヨガ 代行 石川　5-ONE-ALL
- 有料スクール 16:10-17:00 ハビネスダンススクール
- 有料スクール 18:00-21:30 BACK TO BACK（ブラジリアン柔術）
- 22:00-22:45 ボージング練習

土（SAT）

Aスタジオ
- 10:25-11:05 エアロ40 石井 良幸
- 11:20-12:05 エアロ45 石井 良幸
- WEB予約 12:30-13:30 HIP HOP（入門・初級） 佐藤 珠央　5-ONE-ALL
- 13:50-14:50 Group Power Ryoko
- 15:15-16:15 カーディオFキックボクシング 高橋 幸子
- 有料スクール 17:00-17:45 REDHOTダンス
- 18:00-19:10 バレエ（初中級） 河波 佐結里　5-ONE-ALL

Bスタジオ
- 10:00-12:00 ボージング練習
- 有料スクール 12:45-16:00 aroon ballet
- 16:45-17:45 骨盤ヨガ 松田 顕子　5-ONE-ALL
- 有料スクール 18:10-21:00 REDHOTダンス

日（SUN）

Aスタジオ
- 10:40-11:40 カーディオFキックボクシング 高橋 幸子
- WEB予約 12:00-13:00 SALSATION® 歩
- 変更 13:20-14:20（2週） ZUMBA 久保田 純子（1/3/4週） 永野 恵
- 14:45-15:45 Group Power 湯浅 敬太　5-ONE-ALL

Bスタジオ
- 10:15-11:15 ヨガ 下田 陽子　5-ONE-ALL
- 有料スクール 12:00-13:55 STREET DANCE STUDIO FHILTER
- 14:30-16:00 ボージング練習
- 16:30-17:30 ヨガ 永野 恵　5-ONE-ALL

20:00 CLOSE

女性専用プログラム
わずか8分で全身トレーニング
ファイブ・ワン・オール
5-ONE-ALL

スタジオレッスンを終え、直後にたった8分!十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。

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。

月 10:00	上半身合トレ 場所：ジム内
火 10:00	【トレーニング前に】機能改善ストレッチ 場所：Aスタジオ
水 9:50	美尻トレーニング SHIHOトレ 場所：Aスタジオ
木 15:00	下半身合トレ 場所：ジム内
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
土 10:00	上半身合トレ 場所：ジム内
日 14:00	下半身合トレ 場所：ジム内

※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。

明日の健康！未来元気！詳しくはこちら→

23:00 CLOSE

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

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ります。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
パ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て全身を鍛えます。					
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Alohaha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、自力整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・リラクセーション
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