

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)		
	アスレチック センター	フィットネス センター	アスレチック センター	フィットネス センター	アスレチック センター	フィットネス センター	アスレチック センター	フィットネス センター	
7:00		7:00 OPEN ※週5月曜 23:00 OPEN					休館日:11月17日	7:00	
7:30	一部有料レッスンの 詳細はこちら	・有料レッスン情報の詳細は左のQRコードからお調べ下さい。 ・特別有料レッスンのご予約は1週間前の同時刻から可能です。 必ず事前に申込み下さい。入場整理券を発行致します。 ※当日の返金は出来かねますのでご了承ください。 ・メンバー様は有料レッスン代金のみで参加可能です。 ・ビジター様は有料レッスン代金他、別途施設利用料が必要です。 ※営業時間外の電話によるご予約は出来ません。		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!! 5-ONE-ALL ファイブ・ワンオール スタジオレッスンを8分、十分にアップされた良質な時間帯を上手に使いエクササイズ。 「ブライム」というマシンで、初段で6回、中段で8回、終段で6回、全18回で5か所の 筋肉を鍛えます。これまでのように負荷のかけ方が一通りのマシンとは違い、 最少のトレーニング回数で最大の効果を得ることが出来ます。		スタジオでのマスク着用について マスク着用は任意でございますが、レッスンによってはマスク着用をお願いする 場合もございます。その際はご協力お願いいたします。		7:30	
8:00							明日の元気！ 未来の健康！ 詳細はこちら		8:00
8:30									8:30
9:00									9:00
9:30									9:30
10:00						10:00 OPEN			10:00
10:30	ピグナーワーク 10:00-10:45 城谷 崇仁	アンチエイジング ヨガ 9:20-10:20 下田 陽子	ZUMBA® 10:00-11:00 MIWA		エアロシェイプ 10:00-11:00 佐藤 里江子	有料スクール ボディメイク 10:00-11:00 YU-KA	ヨガニドラ 10:00-11:00 合上 和子		10:30
11:00		ZUMBA® 10:30-11:15 下田 陽子			キッズアスリート				11:00
11:30	ローインバウト 10:55-11:55 城谷 崇仁	1.2週目アンチエイジング & トレーニング 阿部 日佐子 3.4週目大人のための からだのケア 下田 陽子 ※5週目はこちらを参照	ボディ コンディショニング 11:10-11:55 小野 洋子	ボディメイク 11:15-12:00 酒巻 靖子	JPOPダンス & ストレッチ 11:10-12:10 海東 幸二	ファーストクラス (未就学児) 10:20-11:20 スタンダードクラス (小学生) 11:30-12:30	【定員35名】 ZUMBA® 12:10-13:00 大浦 透	ピート&キックス お腹引き締め 11:15-12:15 渡辺 紗智子	11:30
12:00									12:00
12:30	リラックスヨガ 12:05-13:05 尾代 智子	ラーニングステップ 12:25-13:25 阿部 日佐子	ピラティス 12:05-12:50 小野 洋子	カーディオフィットネス キックボクシング 12:15-13:00 酒巻 靖子	美尻 エクササイズ 12:20-13:15 陸野 裕子	【定員35名】 ZUMBA® 12:10-13:00 大浦 透	WEB予約 2週目 オリジナルエプロ 陸野 裕子	12:25-13:25 1.3.4週目 HIPHOP DANCE NOBU	12:30
13:00									13:00
13:30									13:30
14:00	14:00 OPEN	14:00 OPEN	14:00 OPEN	14:00 OPEN	14:00 OPEN	14:00 OPEN	休館日		14:00
14:30		スタジオレンタル特 ・エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) ・マットスタジオ 1h/5,500円(税込) ・リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	JAZZDANCE 7.5 13:35-14:50 鈴木 真由	ナニオハ 13:05-14:05 上園 美千代	ピグナーワーク 14:00-14:30 田澤 有貴秀	ボディメイクヨガ 14:30-15:30 加地 史佳	テコンドー スクール 【1TF】 少年部 14:00-15:00 成年部 15:00-17:00	G/ワークヨガ 13:35-14:35 宮野 香織	14:30
15:00	14:35-14:50 GGX 新イメージ GGスタッフ		JAZZDANCE 14:15-15:15 Rie		ピグナーエプロ 14:40-15:25 田澤 有貴秀	ピグナーエプロ 14:30-15:30 加地 史佳	ピグナーエプロ 14:20-15:05 大畑 淳一	DANCE WITH ME & ストレッチ 14:45-15:25 MIHO	15:00
15:30	スタジオレンタル特 ・エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) ・マットスタジオ 1h/5,500円(税込) ・リングスタジオ 1h/11,000円(税込)		クラシックバレエ初級 15:05-16:05 Aura	有料スクール エアロ2 15:25-16:25 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	ピラティス 15:15-15:45 大畑 淳一	ストリートダンス & ストレッチ 15:40-16:40 MIHO	15:30
16:00		有料スクール			キッズアスリート				16:00
16:30		千葉ジャッツア リーディング スクール リトルクラス 16:00-16:50 キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	有料 ¥990 センターwithAura 16:10-16:40 Aura	エアロ2 15:25-16:25 竹内 愛	ファーストクラス (未就学児) 15:40-16:40	16:30-16:45 GGX 新イメージ GGXスタッフ	有料 ¥1,540 15:45-16:45 パワーヨガ 上級クラスに チャレンジ SATOKA 11/28	【定員35名】 ZUMBA® 14:35-15:30 ランニング 2.4週 16:50-17:50 大浦 透	16:30
17:00	スペシャルレッスン 16:10-17:10 HULA 嵐山 千穂 11/3				スタンダードクラス (小学生) 16:50-17:50	16:30-16:45 GGX 新イメージ GGXスタッフ	有料 ¥1,540 15:45-16:45 パワーヨガ 上級クラスに チャレンジ SATOKA 11/28	WEB予約 【定員24名】 オリジナル ステップ中級 17:15-18:15 今村 彩子	17:00
17:30	有料スクール				アスリートクラス (小学生) 18:00-19:00				17:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00	デコンドール 19:00-21:00 【1TF】 少年部 18:00-19:00 成年部 19:00-21:00							JAZZ DANCE 18:30-19:30 Rie	19:00
19:30	ボディメイクヨガ 19:10-20:10 森 由希子	平日毎週火曜 HAND STAND トレーニング ILYA 19:30-21:00 有料 ワークショッ ¥1,571 このクラスに 限って参加 途中退場可能	フーヨガ 19:00-20:00 SAYURI	有料スクール デコンドール 【1TF】 少年部 19:30-21:00	中級エアロ 19:00-20:00 宮沢 美登里	スタジオレンタル特 ・エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) ・マットスタジオ 1h/5,500円(税込) ・リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	ZUMBA® 19:00-19:45 野中 映仁子	【定員24名】 初級エアロ 20:15-21:15 綾部 奈緒子	19:30
20:00					スタジオカラダ 改造塾 20:10-21:10 宮野 成夫				20:00
20:30	マッドリデイス初級 20:20-20:50 小林 弘典								20:30
21:00	マッドリデイス中級 21:00-21:30 小林 弘典								21:00
21:30									21:30
22:00									22:00
22:30									22:30
23:00									23:00
23:30									23:30
0:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	22:00 CLOSE	23:00 CLOSE	0:00

スタジオレッスン
ツイッター

GG行徳店
インスタグラム



ゴルドジム行徳千葉
フィットネスセンター(新館)
047-390-3434
月曜～土曜 祝日 24時間営業
日曜 7:00～
第3月曜のみ 23:00～)

ゴルドジム行徳千葉
アスレチックセンター(旧館)
047-390-3436
月曜～金曜 14:00～23:00
土曜 10:00～19:00
日曜 10:00～19:00

行徳千葉 スタジオプログラムのご案内

ヒーリングヨガ/下田 陽子	のんびりとマイペースに心身リフレッシュしたい方にオススメです。ゆったりとした音楽を聞きながら、未達の関節からほくし、いつの間にか大きな関節をほくします。身体をほくしながら、インナーマッスルを鍛える「ながら筋トレ」も行い、ほくす鍛えるの両方から、身体を調整します。体が固いから…正座が出来ないから…ヨガは無理。そんな方も安心してヒーリングヨガにご参加下さい。心身がスリキリと変わって行きます。	身体調整・柔軟性向上
ZUMBA®/下田 陽子	気持ち良く動き、とにかく汗を流したい方にオススメです。大きな筋肉、関節をほくし温めたら楽しい音楽によってアクティブに動きます。振り付けを覚える必要はありません。音楽を楽しみながら、脂肪燃焼と筋トレの両方の効果を楽しみましょう。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
コンディショニング&トレーニング/阿部 日佐子 大人のためのすっきりシェイプ/下田 陽子 ※各月二回	腹筋、足、肩、腕をダンベル、チューブ、スモールボールも使って筋トレを行います。ツール使いも楽しめます。一人でおこなうより集中できると大評判です！	身体調整・心肺機能向上 シェイプアップ
ラーニングステップ/阿部 日佐子	初級ステップに慣れてきたけど中級はまだちょっと難しいかもー！という方の為の、初級から中級への橋渡しのクラスです！	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 調整力向上
JAZZDANCE75/鈴木 真由	素敵な音楽に合わせて楽しく踊りたい方！怪我なく踊れるように最初はウォームアップをじっくり行います。振り付けはスローテンポやミディアムテンポの曲に合わせて1ヶ月完結で毎月1週間目が新しい振り付けに入ります！ジャズダンスは数回が濃いイメージですが、曲のこととはとても気持ち良く楽しみの達成感も感じる事が出来ます！お気軽に参加して下さい！お待ちしております！	スキルアップ
クラシックバレエ初級/Aura	バレエが初めての方、バレエ経験者でも楽しんでいただけるように古い形にとらわれず現代風の楽しいバレエのレッスンを実施いたします。皆様どうぞご参加ください	スキルアップ
有料バレエセンター With Aura/Aura	センターワークの動きを分解し、通常レッスンでは細かく説明出来ない事を丁寧に説明しながら、反復練習をしていきます。	スキルアップ
GGX マットピラティス/小林 弘典	GGXはゴールドジムスタッフが担当するクラスです。初心者向けピラティスのクラスとなり、どなた様の参加も歓迎です。	身体調整・柔軟性向上
フローヨガ/SAYURI	流れるようにさまざまなポーズを行います。インナーマッスルの筋肉量を高め、基礎代謝を上げて、引き締まった体づくりを目指しましょう。	身体調整・柔軟性向上
カーディオフィットネスクICKボクシング/ KUMI	音楽に合わせてパンチ&キック。ウエスト、二の腕、ヒップアップ、小尻効果etc結果の出せる格闘技エクササイズです。ご参加お待ちしております。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
ストレッチ&プレピラティス/小林 弘典	初めてのピラティスやウォーミングアップにオススメなのがプレピラティスです。ベーシックな動きのピラティスの実践、ストレッチも行い正しい体の動きが行えるよう促していきます。	身体調整・柔軟性向上
HAND STANDトレーニング/ILLYA ※ストレッチセンターで実施	アスレチックセンター/有料クラス/トレーニング初心者～しっかり鍛えたい方。単純に見えて動きをまねることで、自分自身の体重を利用し、強度設定して、全身のコンディショニングを行います。呼吸使い、バランス、柔軟性、集中力、精神力が高める内容を行います。自分の目的達成は自身の行いによるものだからしっかり償っています。	身体調整・柔軟性向上

水曜日	JAZZ DANCE/RIE	ダンスが初めての方から経験のある方まで参加して頂けるクラスです。レッスンの前半はストレッチや筋力トレーニングを行います。後半ではゆっくり振付を覚えて踊り込んでいきます。振付のペースは1レッスンで8×2・4程度。1月で8×4の振り完成させられるようにしています。ダンスが初めての方も経験のある方も楽しんで頂けるレッスンです。音楽に合わせて身体を動かす楽しさをお伝えします。一緒に楽しく踊りましょう！	スキルアップ
	HOUSE初級/KENICHI	ハウスミュージックにあわせて踊るステップ中心のダンスです。丁寧なレッスンを心がけ、初めての方でも参加しやすいレッスンとなっております。ご参加お待ちしております。	スキルアップ
	エアロ2/竹内 愛	エアロの動きに慣れてきた方が徐々に様々な動きにチャレンジしていくクラスです。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 調整力向上
	GGX/GGトレーナー	GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋力系、ストレッチメンテナンス系等をメインに行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。	身体調整・柔軟性向上
	中級エアロ/宮沢 美登里	中級者レベル以上の体力のある方向け。インストラクターの個性を生かしたエネルギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 調整力向上
	宮野式カラダ改造塾/宮野 成夫	ボディビルダーが担当！本格的＝基本がキチンと習えます。体を変えたい方、男女問わずご参加ください。こんなに大きな身体でとても優しいので大人気のクラスです。パーベール、ダンベル使用	筋力アップ・身体調整 ボディメイク

木曜日	ビギナーエロ/田澤 有貴秀	スタジオエクササイズが初めての方、体力をつけたい方、音楽に合わせて体を動かしたい方向け。楽しい音楽に合わせて全身を隔なく動かしていきます。基本動作を繰り返し練習し、シンプルな振付を楽しみましょう！	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	ピラティス/田澤 有貴秀	正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整え骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改善し、しなやかに美しい身体作りを目指します。	身体調整・柔軟性向上
	GGX/GGトレーナー	GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋力系、ストレッチメンテナンス系等をメインに行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。	身体調整・柔軟性向上
	ZUMBA®/野中 映仁子	踊れなくてもいいんです！間違えてもいいんです！楽しい音楽と共に体を動かしてストレス発散！！一緒に汗をかきましょう！！happyな時間を過ごしましょう！！みなさんどうぞご参加ください☺	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	KICKOUT/KUU	音楽に合わせてパンチ、キック、肘！発汗効果抜群です。2ヶ月毎に変わるコンビネーションで、飽きずに続けられます。いつもの運動では物足りなくなってきた、そんな方はぜひご参加ください	ストレス解消効果・心肺機能向上 脂肪燃焼効果
	G/パワーヨガ/森 由希子	体幹を強化し、強くなやかな心身を作りたい方向け。ヨガのポーズにエクササイズ要素を取り込んでいます。シェイプアップや筋力アップにも効果的です。一緒に気持ちよく汗を流してヨガを楽しみましょう！	身体調整・柔軟性向上 筋力アップ・脂肪燃焼効果

[illegible]

土曜日		心も身体も力強く、より元気に、健康な毎日へと変えていきます。	
	曜 中級エアロ/大畑 淳一	エアロビクスに慣れた方向け。丁寧にゆっくり進めています。エアロビクスは慣れです。一緒に楽しみましょう。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	ピギナーステップ/大畑 淳一	ステップの基礎を学びたい方向け。丁寧にゆっくり進めています。ステップは慣れです。一緒に楽しみましょう。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果
	オリジナルエアロ(中級)/鈴木 優子	中上級者レベル以上の体力のある方向け。各インストラクターの個性を生かしたエネルギーでパワフルなプログラムをお楽しみいただけます。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 集中力、調整力向上
	オリジナルステップ中級/今村 彩子	ステップの基本をマスターした方なら楽しめます。インストラクターの個性を発揮したコリオをお楽しみいただけます。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 集中力、調整力向上
	JAZZ DANCE/RIE	ダンスが初めての方から経験のある方まで参加して頂けるクラスです。レッスンの前半はストレッチや筋力トレーニングを行います。後半ではゆっくり振付を覚えて踊り込んでいきます。振付のペースは1レッスンで8×2・4程度。1ヶ月で8×4の振付を完成させられるようにしています。ダンスが初めての方も楽しんで頂けるレッスンです。音楽に合わせて身体を動かす楽しさを伝えたい。一緒に楽しく踊りましょう！	スキルアップ
	有料JAZZ テクニカル/RIE	当日のJAZZ DANCEで行った内容の最終調整を行い、通して1コーラス分の振り付けを踊ります。より詳しく丁寧に、踊りこんでいきましょう。	スキルアップ

曜 日		音楽やダンスが好きな方から初心者まで参加しやすい気持ちよく耐けるlessonです。自分の表現を開放して楽しく汗をかきましょう!!	
	5週目プレピラティス/宮野 香織	月一回の特別レッスンです。5週目がある月のみ実施します。ピラティスの準備運動となるようなエクササイズです。	身体調整・柔軟性向上
	G/パワーヨガ/宮野 香織	G/パワーヨガは、決められたポーズを連続して行う「アシュタンガヨガ」をベースにしています。 「太陽礼拝」のポーズを基本に、流れるように様々なポーズを展開させていただきます。ボディメイク効果のあるエクササイズです。	身体調整・柔軟性向上 ボディメイク・脂肪燃焼効果
	DANCE WITH ME/MIHO	様々なダンスのステップをテンポ良く行うダンス系有酸素クラスです。スタジオが初めての方も、ダンスが初めての方も楽しめます。	スキルアップ
	ストリートダンス/MIHO	時にはCOOL!時にはSEXY! ストリートダンス全般+ラテン調のヒップホップやレグトン風のダンスも取り入れています。 有酸素運動、バランス、可動域拡大、筋力要素もあり、フィットネスに最適なダンスクラスです。	スキルアップ
	ZUMBA®1,3,5週 ラインエアQ2,4週/大浦 透	ZUMBA®/ラテン音楽とステップを中心に楽しい曲に合わせて動いていくダンスワークアウト。 ラインエアQ/ラテンのステップでダイナミックに動いていくダンスエクササイズで心地よい汗を流しましょう!	心肺機能向上・脂肪燃焼効果