

|       | 月 (MON)                                                                                            | 火 (TUE)                                                                                                                                                                                                             | 水 (WED)                                  | 木 (THU)                                         | 金 (FRI)                                                                                                                                                                                                                                      | 土 (SAT)                                                                | 日 (SUN)                                                                          |                                                                                     |       |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|       | アスレチック<br>センター                                                                                     | フィットネス<br>センター                                                                                                                                                                                                      | アスレチック<br>センター                           | フィットネス<br>センター                                  | アスレチック<br>センター                                                                                                                                                                                                                               | フィットネス<br>センター                                                         | アスレチック<br>センター                                                                   | フィットネス<br>センター                                                                      |       |
| 7:00  |                                                                                                    | 7:00 OPEN<br>※第3月曜日<br>23:00 OPEN                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                        | 休館日: 8月14、15日                                                                    | 7:00                                                                                |       |
| 7:30  | 一部有料レッスンの<br>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。<br>・特別有料レッスンのご予約は1週間前からの同時刻から可能です。<br>必ず事前にお支払い下さい。入場整理券を発行致します。<br>支払後の返金は出来かねますのでご了承下さい。<br>・メンバー様は有料レッスン代金のみで参加可能です。<br>・ビジター様は有料レッスン代金に加え、別途施設利用料が必要です。<br>※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分間のウェイトトレーニング<br>抜群の引き締め効果あり!!<br><b>5-ONE-ALL</b><br>ファイブワンオール<br>スタジオレッスンを終え、十分にアップされた夜間は時間を上手に使うエクササイズ。<br>「プライム」というマシンで、運動でも、燃費でも、燃費でも、より180度の動きの<br>範囲を踏みます。これまでにないような動きのやり方、より180度の動きと違い、<br>腰がトレーニング効果で最大の効果を発揮することが出来ます。 |                                                                        | スタジオでのマスク着用について<br>マスク着用は任意ですが、レッスンによってはマスク着用をお願いする<br>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！<br>未来の健康！<br>体験はこちら                                                       |  | 8:00  |
| 8:30  |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                        |                                                                                  |                                                                                     | 8:30  |
| 9:00  |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                        |                                                                                  |                                                                                     | 9:00  |
| 9:30  |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                        |                                                                                  |                                                                                     | 9:30  |
| 10:00 |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              | 10:00 OPEN                                                             |                                                                                  |                                                                                     | 10:00 |
| 10:30 | ビギナーワーク<br>10:00-10:45<br>城谷 崇仁                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     | ZUMBA®<br>10:00-11:00<br>MIWA            |                                                 | エアロシェイブ<br>10:00-11:00<br>佐藤 里江子                                                                                                                                                                                                             | 有料スクール                                                                 | ボディメイク<br>10:00-11:00<br>YU-KA                                                   | ヨガニドラ<br>10:00-11:00<br>村上 和子                                                       | 10:30 |
| 11:00 |                                                                                                    | ZUMBA®<br>10:30-11:15<br>下田 陽子                                                                                                                                                                                      |                                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              | キッズアスリート                                                               |                                                                                  |                                                                                     | 11:00 |
| 11:30 | ローインバウト<br>10:55-11:55<br>城谷 崇仁                                                                    | 1.2週目エアロシェイブ<br>& トレーニング<br>阿部 日佐子                                                                                                                                                                                  | ボディ<br>コンディショニング<br>11:10-11:55<br>小野 洋子 | ボディメイク<br>11:15-12:00<br>酒巻 晴子                  | JPOPダンス<br>& ストレッチ<br>11:10-12:10<br>海東 幸二                                                                                                                                                                                                   | ファーストクラス<br>(未就学児)<br>10:20-11:20                                      | 1.3.5週目<br>太極舞踊<br>2.4週目<br>DISCOWORLD<br>11:10-12:00<br>亀山 優子                   | ピート&キックス<br>お腹引き締め<br>11:15-12:15<br>源沼 紗智子                                         | 11:30 |
| 12:00 |                                                                                                    | 3.4週目大人のための<br>ヨガクラス<br>7月 晴子<br>11:25-12:10<br>※5週目はこちらをなし                                                                                                                                                         |                                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              | スタンダードクラス<br>(小学生)<br>11:30-12:30                                      | WEB予約<br>【定員35名】<br>ZUMBA®<br>12:10-13:00<br>大浦 透                                |                                                                                     | 12:00 |
| 12:30 | リラクセーション<br>12:05-13:05<br>尾代 智子                                                                   | ランニングステップ<br>12:25-13:25<br>阿部 日佐子                                                                                                                                                                                  | ピラティス<br>12:05-12:50<br>小野 洋子            | カーディオフィットネス<br>キックボクシング<br>12:15-13:00<br>酒巻 晴子 | 美尻<br>エクササイズ<br>12:20-13:15<br>陸野 裕子                                                                                                                                                                                                         |                                                                        |                                                                                  |                                                                                     | 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agal特<br>・エアロスタジオ<br>1h/3,300円(税込)<br>・マットスタジオ<br>1h/5,500円(税込)<br>・リングスタジオ<br>1h/11,000円(税込)                                                                                                                  | JAZZDANCE<br>7.5<br>13:35-14:50<br>鈴木 真由 |                                                 | ビギナーズステップ<br>14:00-14:30<br>田澤 有貴秀                                                                                                                                                                                                           | 有料スクール                                                                 | すっきり健康ヨガ<br>13:10-14:10<br>ジョセフ 祐                                                | G/Pワーク<br>13:35-14:35<br>宮野 香織                                                      | 14:30 |
| 15:00 | 14:35-14:50<br>GGX ボディメイク<br>GGスタッフ                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                        |                                                                                  |                                                                                     | 15:00 |
| 15:30 | スタジオレagal特<br>・エアロスタジオ<br>1h/3,300円(税込)<br>・マットスタジオ<br>1h/5,500円(税込)<br>・リングスタジオ<br>1h/11,000円(税込) | 有料1540円<br>15:10 - 16:40<br>ZUMBA®<br>X<br>大浦透<br>キック<br>歌崎康子<br>8/11<br>※祝日特別レッスン                                                                                                                                  | クラシックバレエ初級<br>15:05 - 16:05<br>Aura      | ナニオハ<br>13:05-14:05<br>上原 美千代                   | ピラティス<br>15:35-16:20<br>田澤 有貴秀                                                                                                                                                                                                               | デコンド<br>スクール<br>【1 T F】<br>少年部<br>14:00-15:00<br>成年部<br>15:00-17:00    | ストリートダンス<br>& ストレッチ<br>15:40-16:40<br>MIHO                                       |                                                                                     | 15:30 |
| 16:00 |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                        |                                                                                  |                                                                                     | 16:00 |
| 16:30 |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                        |                                                                                  |                                                                                     | 16:30 |
| 17:00 |                                                                                                    | 千葉ジャッツア<br>リーディング<br>スクール<br>HULA<br>16:00-16:50<br>キッズクラス<br>17:00-18:00<br>ジュニアクラス<br>18:00-19:15                                                                                                                 |                                          |                                                 | エアロ2<br>15:25 - 16:25<br>竹内 愛                                                                                                                                                                                                                | キッズアスリート                                                               | オリジナルエアロ<br>(中級)<br>16:00-16:50<br>鈴木 優子                                         |                                                                                     | 17:00 |
| 17:30 | 16:10-17:10<br>HULA<br>島山 千穂<br>8/4                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                 | ファーストクラス<br>(未就学児)<br>15:40-16:40                                                                                                                                                                                                            | 有料1,540<br>15:45-16:45<br>毎月第4金曜日<br>パワーヨガに<br>チャレンジ<br>SATOKA<br>8/22 | WEB予約<br>【定員35名】<br>ZUMBA®<br>1.3.5週<br>ランエアロ<br>2.4週<br>16:50-17:50<br>大浦 透     | 17:30                                                                               |       |
| 18:00 | 有料スクール                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                 | スタンダードクラス<br>(小学生)<br>16:50-17:50                                                                                                                                                                                                            | エアバックスキップ<br>ダンススクール<br>17:00-21:10<br>(Dance)                         | WEB予約<br>【定員24名】<br>オリジナル<br>ステップ中級<br>17:15-18:15<br>今村 彩子                      |                                                                                     | 18:00 |
| 18:30 |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                 | アスリートクラス<br>(小学生)<br>18:00-19:00                                                                                                                                                                                                             |                                                                        |                                                                                  |                                                                                     | 18:30 |
| 19:00 | デコンドスクール<br>19:00-21:00<br>【1 T F】<br>少年部<br>18:00-19:00<br>成年部<br>19:00-21:00                     | ボディメイク<br>19:10-20:10<br>森 由希子                                                                                                                                                                                      | 18:15-18:45<br>GGX<br>マインドフルネス<br>小林 弘典  |                                                 | 中級エアロ<br>19:00-20:00<br>宮沢 美登里                                                                                                                                                                                                               |                                                                        | JAZZ DANCE<br>18:30-19:30<br>Rie                                                 |                                                                                     | 19:00 |
| 19:30 |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                        |                                                                                  |                                                                                     | 19:30 |
| 20:00 |                                                                                                    | 平日毎週火曜<br>HAND STAND<br>トレーニング<br>ILLYA<br>19:30-21:00<br>有料<br>ワークショップ<br>¥1,571<br>このクラスに限り<br>遅れて参加、<br>途中退場可能                                                                                                   | 20:00-20:50<br>小野 弘典                     |                                                 | スタジオレagal特<br>・エアロスタジオ<br>1h/3,300円(税込)<br>・マットスタジオ<br>1h/5,500円(税込)<br>・リングスタジオ<br>1h/11,000円(税込)                                                                                                                                           | KICKOUT<br>20:00-21:00<br>Kuu                                          | WEB予約<br>【定員24名】<br>初級ステップ<br>20:15-21:15<br>綾部 奈緒子                              | 20:00 CLOSE                                                                         | 20:00 |
| 20:30 |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                 | 宮野式カラダ<br>改造塾<br>20:10-21:10<br>宮野 成夫                                                                                                                                                                                                        |                                                                        |                                                                                  |                                                                                     | 20:30 |
| 21:00 |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                        |                                                                                  |                                                                                     | 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                                                                      |                                                                                     | 0:00  |

|             |                     |                                                                                                                                  |                        |
|-------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| GOLD'S GYM. |                     | 行徳千葉 スタジオプログラムのご案内                                                                                                               |                        |
|             | クラスタイトル             | クラス内容                                                                                                                            | 見込まれる効果                |
| 月曜日         | ビギナーウォーク/城谷 崇仁      | 『歩く』程度の動作＝ローインパクトの基本動作を中心としたクラスです。エアロビクスを行うのが初めての方も安心してご参加頂けます。                                                                  | 心肺機能向上・脂肪燃焼効果          |
|             | ローインパクト/城谷 崇仁       | 中級者向けのクラスです。ウォーキングから軽く跳ねるミッドインパクトという弾みの有る動作を行い、ターン、方向変換も楽しめるクラスです。徐々に動きを変化させてゆきます。                                               | 心肺機能向上・脂肪燃焼効果<br>調整力向上 |
|             | リラクッスヨガ/尾代 智子       | のんびり動きながら、心身のリフレッシュをしたい方。ゆったりとした流れの中でポーズを進めていきます。全身バランスよく動かして心地の良い時間を過ごします。気楽に気持ちよくからだを動かしていきましょう。                               | 身体調整・柔軟性向上             |
|             | ZUMBA®/欽崎 康子        | ラテンダンス系プログラムです。1曲ごとにステップが変わりますが初めての方からZUMBAファンまで一緒に楽しめます。一時間踊って気持ちよい汗を流しましょう。とてもファンの多い人気のクラスです。                                  | 心肺機能向上・脂肪燃焼効果          |
|             | GGX/GGTレーナー         | GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋トレ系、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                   |
|             | ボディメイクヨガ/森 由希子      | しなやかでメリハリのあるボディラインを作ってゆくクラスです。ボディメイク効果の高いヨガのポーズに、筋力トレーニングも取り入れて、ボディメイクをしてゆきます。楽しく動いて美しいボディを手に入れましょう！                             | 身体調整・柔軟性向上<br>ボディメイク   |
|             | マットピラティス 初級/小林 弘典   | BESJマットピラティスインストラクターによるピラティス初級クラスです。プレピラティスやファンダメンタルを織り交せて、初めての方でも参加しやすいムーブメントを行います。                                             | 身体調整・柔軟性向上             |
|             | マットピラティス 中級/小林 弘典   | クラシカルピラティスのムーブメントを行い、コアの活性化や股関節周りのセントレーションを高めるやや強度の高いクラスです。                                                                      | 身体調整・柔軟性向上             |
|             | ハワイアンフラ/畠山 千種 1、5週目 | 本格的フラダンスクラス1.5週目行徳フィットネスセンター、2週目イースト東京、4週目東陽町スーパーセンターでご参加ください。身体は勿論『心』が踊るレッスンを目指しております。hulaを皆様と共に楽しんで参りたいと思います！ご参加を心よりお待ちしております！ | スキルアップ                 |

|     |                                                       |                                                                                                                                                                                                  |                        |
|-----|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 火曜日 | 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、末端の関節からほぐし、いつの間にか大きな関節をほぐします。身体をほぐしながら、インナーマッスルを鍛えながら筋トレもはい、ほぐ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。心身がスッ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、関節をほぐし温めたら楽しい音楽にの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。音楽を楽しむながら、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/戸部 日佐子<br>大人のためのすっきりシェイプ/下田 陽子 ※毎月二回 | 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<br>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<br>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週間目新しい振り付けに入ります！ジャズダンスは数回が高いイメージですが、踊ることはとても気持ちよく楽しく楽しめる事が出来ます！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                 |
|     | 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             |
| 水曜日 | カーディオフィットネスキックボクシング/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<br>※アスレチックセンターで実施              | 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としっかり信じています。                                        | 身体調整・柔軟性向上             |

|     |                    |                                                                                                                                                                                                             |                        |
|-----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 水曜日 | ZUMBA®/MIWA        | ラテンの音楽と様々なダンスを融合させて、振り付けにとられることなくパーティー気分でも楽しむクラス                                                                                                                                                            | 心肺機能向上・脂肪燃焼効果          |
|     | ボディコンディショニング/小野 洋子 | トレーニング初心者～すべての方。関節を支える筋肉の強化と柔軟性を目的とし、ご自分の体に合わせて（どこに痛みがあるのか、どこが弱いのか）マイペースで習得してご自宅でも習慣化して頂けます。自己流のトレーニングで結果が出てない方、得意な筋肉だけ使ってませんか？今まででばっていた筋肉をしっかりと鍛え、体の隅々までコンディショニング(調整)して気持ちよい姿勢にしていきたいと思います！                | 筋力アップ・身体調整<br>ボディメイク   |
|     | ピラティス/小野 洋子        | トレーニング初心者～すべての方。ピラティスの形だけをただ覚えるだけではなく、体の使い方を、体の外と中でそして心で感じていただきながらゆっくり進めていきます。この前のレッスン「ボディコンディショニング」で体を整えてからのピラティス体の軸となる体幹の筋肉を、しっかり鍛え若くて、キレイな姿勢を手に入れてください！体は、いくつになっても変わります！一緒に頑張りましょう！                      | 身体調整・柔軟性向上             |
|     | ナニアロハ/上園 美千代       | ハワイに古くから伝わるフラダンスと現代のフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。nani]=美しい「alo]=分ち合う「ha]=呼吸3つのハワイ語でnani aloha。骨盤や肩甲骨を意識しながら気持ちよく身体を動かし一緒にフラを楽しみましょう！                                                                             | スキルアップ                 |
|     | 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レッスンは8×2~4程度。1ヶ月で8×4・8の振りを完成させられるようにしていきます。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<br>調整力向上 |
|     | GGX/GGTレーナー        | GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋トレ系、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             |
| 木曜日 | 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ー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<br>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っても優しいので大人気のクラスです。バーベル、ダンベル使用                                                                                                                    | 筋力アップ・身体調整<br>ボディメイク   |

|     |                           |                                                                                                     |                            |
|-----|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 木曜日 | ボディメイク/酒巻 靖子              | ダンベルを使用し筋トレ、メインのプログラムです。基礎代謝を上げ、引き締まった身体を目指しましょう！                                                   | 筋力アップ・身体調整<br>ボディメイク       |
|     | カーディオフィットネスキックボクシング/酒巻 靖子 | 音楽に合わせて動くキックボクシングのプログラムです。しっかりと汗をかきストレス発散していきましょう！                                                  | ストレス解消効・心肺機能向上<br>脂肪燃焼効果   |
|     | リセットストレッチ/酒巻 靖子           | 筋肉を緩めるプログラム…固まりやすい筋肉をリリースし、ゆっくりとした音楽で心もリラックス！                                                       | 身体調整・柔軟性向上                 |
|     | ビギナーステップ/田澤 有貴秀           | スタジオエクササイズが初めての方、足腰を鍛えたい方、効果的に脂肪を燃やしたい方向け。ステップの昇降運動を中心に様々な足運びを丁寧に説明していきます。初めての方でも安心してご参加頂けます。       | 心肺機能向上・脂肪燃焼効果              |
|     | ビギナーエアロ/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隅々まで動かしていきます。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、しなやかで美しい身体作りを目指します。                                       | 身体調整・柔軟性向上                 |
|     | GGX/GGTレーナー               | GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋トレ系、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！！みなさまどうぞご参加ください♪         | 心肺機能向上・脂肪燃焼効果              |
| 金曜日 | 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<br>脂肪燃焼効果  |
|     | Gパワーヨガ/森 由希子              | 体幹を強化し、強くしなやかな身体を作りたい方向け。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<br>筋力アップ・脂肪燃焼効果 |

|     |                     |                                                                                                                                                                                                         |                      |
|-----|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 金曜日 | エアロシェイプ/佐藤 里江子      | たくさん汗をかきたい方、シンプルに動きたい方、むずかしいのが苦手な方、筋トレも楽しくやりたい方、1人で筋トレしたくない方向け。シンプルに大きく動いて汗を沢山かけるようなエアロにしています。そこに、ちょっとしたスパイス、脳トレも入ります。後半の筋トレは、正しいフォームを伝え1人1人の動きを見てチェックします。最後はストレッチで体を整えます。参加者皆さんの笑顔が大好きです。ぜひ参加してみてください。 | 心肺機能向上・脂肪燃焼効果        |
|     | JPOPダンス&ストレッチ/海東 幸二 | このクラスはダンスに自信がないお客様からダンスが好きでダンス歴の長いお客様まで皆さんが楽しめるクラスとなっております。お流行りのJPOPの曲ばかり1曲までさまざまなJPOPミュージックに合わせて体を動かしていきます。初心者の方でも安心なクラスとなっておりますので軽い気持ちで一度遊びに来ていただけたらと幸いです。よろしく願いたします。                                 | スキルアップ               |
|     | 美尻エクササイズ/陸野 裕子      | 陸野インストラクターが行う筋トレクラス、本気で鍛えましょう！                                                                                                                                                                          | 筋力アップ・身体調整<br>ボディメイク |
|     | ミッド&ロー/陸野 裕子        | 中級者向けのクラスです。ウォーキングから軽く跳ねるミッドインパクトという弾みの有る動作を行い、ターン、方向変換も楽しめるクラスです。徐々に動きを変化させてゆきます。どうぞご参加ください。                                                                                                           | 心肺機能向上・脂肪燃焼効果        |
|     | ボディメイクヨガ/加地 史佳      | 引き締めと伸ばすを意識しながら健康的で美しいボディーラインに導いていくよう動いていきます。むくみやすい方や身体の歪みが気になる方にもおすすめです。                                                                                                                               | 身体調整・柔軟性向上           |
|     | GGX/GGTレーナー         | GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋トレ系、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           |
|     | 初級エアロ&シェイプ/宮沢 美登里   | エアロビクスパートと身体の各部分の筋力トレーニングを交互に行ない、持久力、筋力と総合的な体力向上を目指すクラスです。ビギナーエアロ経験があれば安心して参加できます                                                                                                                       | 心肺機能向上・脂肪燃焼効果        |
|     | 初中級ステップ/綾部 奈緒子      | ステップに少し慣れた方向け、技術の習得を目標としたクラスです。足腰に無理な負担をかけることなく行なえます。様々なフットパターンを習得して行きましょう。                                                                                                                             | 心肺機能向上・脂肪燃焼効果        |

|     |                                        |                                                                                                                                                                                                                  |                            |
|-----|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 土曜日 | ボディメイク/YU-KA                           | 身体が変わるのは3ヶ月後！！！ トレーニング初心者の方、綺麗な体を作りたい方、コンテストを目指している方、是非チャレンジしに来てください。続ける習慣から！心身共に一緒に鍛えましょう！ よろしく願います。                                                                                                            | 筋力アップ・身体調整<br>ボディメイク       |
|     | 1.3.5週目 太極舞踊<br>2.4週目 DISCO WORD/亀山ベギー | 太極舞 中国伝統武術太極拳などをベースに情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のフロックオプログラムです。タイチーダンスは誰にでも無理なくできるダンスエクササイズです。誰でも楽しく運動効果を得ることが出来ます。DISCO WORLDは、70年代後半から90年に一世を風靡したDISCOサウンドと定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。幅広い世代がエナジーできます。皆様どうぞご参加ください♪ | 心肺機能向上・シェイプアップ             |
|     | ZUMBA®/大浦 透                            | ラテンダンス系プログラムです。1曲ごとにステップが変わりますが初めての方からZUMBAファンまで一緒に楽しめます。一時間踊って気持ちよい汗を流しましょう。とてもファンの多い人気のクラスです。                                                                                                                  | 心肺機能向上・脂肪燃焼効果              |
|     | すっきり健康ヨガ/ジョセフ 鮎                        | まずは身体をじっくりほぐし、心と身体と対話する。そして無理なく楽しくヨガのアサナに取り組みます。心も身体も力強く、しなやかに！、健やかな毎日へと繋いでいきます                                                                                                                                  | 身体調整・柔軟性向上                 |
|     | 初中級エアロ/大畑 淳一                           | エアロビクスに慣れたい方向け。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              |
|     | ビギナーステップ/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ッシュ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<br>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<br>集中力、調整力向上 |
| 日曜日 | 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レッスンは8×2~4程度。1ヶ月で8×4・8の振りを完成させられるようにしていきます。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                     |
|     | 有料JAZZ テニクニカル/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                     |
|     | ヨガニードラ/谷上 和子                           | 初心者からどなたでもご参加ください。前半はハタヨガできちんと体を使い、後半は眠りのヨガニードラで心身のストレスを解消する健康法。年齢に関係なくどなたでもご参加頂けます。ヨガニードラは横になり寛ぐと眠りの快楽を味わいます。瞑想を深めたい方、本気で豊饒したい方大歓迎。難しいことは考えずヨガを楽しみましょう。                                                         | 癒し効果・身体調整<br>柔軟性向上         |

|     |                                 |                                                                                                                                                                                        |                             |
|-----|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 日曜日 | ビート&キックス/渡沼 紗智子                 | 男女年齢を問わず、初心者～格闘技経験のある方まで一緒に楽しめます。トレーニングの仕上げにもぜひご参加ください。一緒におなかを引き締め、頭を空っぽにして汗を流しましょう！皆様どうぞご参加ください。ストレス解消にも最適です。集中して強打を打つ皆さんはカッコ良い！                                                      | ストレス解消効果・心肺機能向上<br>脂肪燃焼効果   |
|     | 2週目オリジナルエアロ/陸野 裕子               | 月一回の特別レッスンです。流れるような動きで皆さんと一緒に楽しみながらレッスンしていきます。                                                                                                                                         | 心肺機能向上・脂肪燃焼効果<br>集中力、調整力向上  |
|     | 1.3.4週目 HIP HOP/NOBU            | とにかく汗を流したい方、心身リフレッシュしたい方向けリズム取り、アイソレーション、stepの練習、コレオグラフ(振付)に分けて進め踊ります。音楽に乗って身体を揺らす、基本のリズムキープから始まりhiphopのstepやコンビネーションを踊ります。音楽やダンスが好きなら初心者まで参加しやすい気持ちよく動くlessonです。自分の表現を開放して楽しく汗をかきまう！！ | スキルアップ                      |
|     | 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<br>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、筋トレ要素もあり、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<br>ラテンエアロ2,4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。ラテンエアロ/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               |