GHANG NOUR BODY GHANG NOUR UEE TO A STUDIO SCHEDULE 幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ベイパークアリーナ 2025年11月~

GOLD'S GROUP EX	xencise 0	月曜日 -Monday-	<u>U 3</u>	<u>UNE</u>	リリレ 火曜日 -Tuesday	<u></u>			NNEX/幕張				
	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイバーク	WBG	曜日 -Wednesda ANNEX	ベイバーク	WBG	木曜日 -Thursday ANNEX	ベイバーク	
9:00	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00
9:30							やさしい筋コン						9:30
						-	9:30~10:00 下田 陽子						
10:00					アルファビクス								10:00
•		エアロ中級 10:00~11:00			9:45~10:45 品末 由香						デトックスヨガ		
10:30		陸野 裕子		ラテンエアロ 10:15~11:00 多田 浩子		SALSATION®	ヒーリングヨガ			ボディメイク	10:00~11:00 室安 砂織		10:30
			∃ガティス 10:30~11:30	уш д.)		10:20~11:20 梶原 千賀子	10:15~11:15 下田 陽子	CHOREOLOGY 10:30~11:15 RYON	ZUMBA 10:30~11:20	10:25~11:10 小野 洋子		3ガ	
11:00			梶原 千賀子		キックボクシンング				藤沼 美和			10:40~11:30 岩田 安季子	11:00
				コアストレッチ	エク リリ イズ 11:00~11:50						マットピラテス		
11:30		DANCE&シェイプ 11:15~12:15		11:15~12:00 多田 浩子	岩岡 純子		ZUMBA			ラテンエアロ	11:15~12:00 室安 砂織		11:30
12:00		CHIKA	ZUMBA			HIP HOP初中級	11:30-12:15 DANDAN	BAILA BAILA 11:30~12:30	ピラティス 11:40~12:30	11:25~12:15 佐藤 玲子			12:00
12.00			11:45~12:30 伊東 知子			11:40~12:30 田島 史織		山崎 明美	AKEMI			D-Kick 11:50~12:40	12.00
12:30					骨格調整 コンディショニング							釜賀 悠佳	12:30
				∃ガ 12:15~13:15 AYA	12:10~13:00 今野 龍子		エアロ初中級				エアロ中級		
13:00		∃# 12:30~13:30 sato	3ガ	ATA			12:30~13:15 中野 智恵	STEP初級 12:45~13:25	パレトン	ハワイアンフラ 12:35~13:35	&シェイプ 12:30~13:30		13:00
		Sato	12:45~13:35 石川			やさしいヨガ - 12:50~13:40 加藤 清		工藤 兼一	12:50~13:35 品末 由香	Kahealani.St	阿部 日佐子		
13:30					ak an an kan	7,540							13:30
					タヒチフィットネス 13:15~14:15 Megumi		ポール コンディショニング					パレエ (入門)	
14:00		ZUMBA	エアロ初中級	バレエ (初中級) 13:40~14:50			13:30~14:15 shindo	STEP中級 13:40~14:40	やさしいヨガ		STEP中級	13:30~14:30 河波 佐結里	14:00
		13:45~14:45 久保田 純子	13:50~14:35 CHIKA	隔週担当 1.3.5週 宮田愛子		ボディシェイプ (筋コン)		工藤 兼一	13:50~14:40 森 由希子		13:45~14:45 阿部 日佐子		
14:30				2.4週 佐藤知真 定員30名		14:00~14:50 CHIKA				太極拳 14:10~15:10			14:30
					STEP中級		(長期代行)			岡村 朋子			
15:00				【有料レッスン】 バレエセンター	14:30~15:30 渡辺 睦美		スローエアロビック 14:30~15:30 shindo						15:00
		HIP HOP初級		(パリューション) 15:00~15:30			/				アルファビクス		
15:30		15:00~16:00 KOJI	有料レッスン	税込550		音楽に合わっ	せて行う背骨				15:00~16:00 品末 由香		15:30
			参加時フロン	トにてお支		の動きにフォ 運動に脚トレ	をプラス。	有料スクール				有料スクール	
16:00			有料スクール 千葉ジェッツ チア	有料スクール キッズバレエ				キッズアスリート ファースト 15:40~16:40	有料スクール			キッズアスリート ファースト (年少~年長)	16:00
			リトル (3歳~小学1年	(幼児クラス) 16:00~16:45				アークアスリート	avex ダンスマスター リトルクラス			15:40~16:40	
16:30			生) 16:00~16:50	河波 佐結里	有料スクール				(4歳~小学2年 生) 16:00~17:00		有料スクール		16:30
17:00				有料スクール	avexダンスマスター (スターター)			有料スクール			avex ダンスマスター (スターター)		17:00
17.00			有料スクール 千葉ジェッツ チア	キッズバレエ (低学年クラス)	16:30~17:30 SAAYA			キッズアスリート スタンダード			16:30~17:30 AOI	有料スクール キッズアスリート スタンダード	17.00
17:30			キッズ (小学2年~4年	16:50~17:40 河波 佐結里				16:45~17:45 アークアスリート	有料スクール avex ダンスマスター			(小学生) 16:50~17:50	17:30
			生) 17:00~18:00		有料スクール	有料スクール			キッズクラス (小学1年~6年 生)				
18:00				有料スクール	有料スクール avexダンスマスター (ベーシック)	国際空手道連盟極真 会館 千葉海浜支部		有料スクール	17:10~18:10		有料スクール avex		18:00
				キッズバレエ (高学年クラス) 17:40~18:40	17:35~18:35 SAAYA	キッズジュニア 17:30~19:00		キッズアスリート アスリート 17:50~18:50			ダンスマスター (フリースタイル) 17:30~19:00	有料スクール キッズアスリート	
18:30			有料スクール 千葉ジェッツ チア	河波 佐結里		合同		アークアスリート			AOI	アスリート (小学4年~6年 生)	18:30
		エアロ初中級	ジュニア (小学5年 ~中学3年生)			(1階プリースペースに て実施)		呼吸に合:	わせて			18:00~19:00	
19:00		&シェイプ 18:30~19:30 宮沢 美登里	18:10~19:25			19:30~21:00		流れるよう ポーズを行	うに 行うヨガです。				19:00
				エアロ中級	癒しのヨガ				ヨガティス				
19:30				19:00~20:00 中野 智恵	19:00~20:00 大塚 友美	カーディオ	バレエ (中級) 19:05~20:15	ヴィンヤサ フロー3ガ	(足指から整える コアコンディショニング)	キックボクシング エクササイズ 19:10~20:10	STEP中級	SALSATION®	19:30
						キックボクシング 19:30~20:15	佐々木 健	19:15~20:15 AILI	19:10~20:00 石川	岩岡 純子	19:15~20:15 水品 恵	19:20~20:20 久我 千代子	
20:00		ZUMBA 19:45~20:45				高橋 幸子							20:00
		19:45~20:45 吉野 朋子	∃ガ&シェイプ 20:00~21:00					整理券					
20:30			AILI	カーディオフィットネスキックボクシング	フリースタイルダンス (初級)	STRONG NATION			パレエ (入門)	ZUMBA			20:30
				20:15~21:15 YAYOI	20:15~21:15 KEN	(期間限定) 20:35~21:15	SALSATION® 20:30~21:30	CHIKAZAP 20:30~21:30	20:20~21:20 上瀧 達也		エアロ中級 20:30~21:30	D-Kick	0.00
21:00						高橋 幸子	歩	CHIKA 定員 2 2名			金井 裕之	20:40~21:30 YAYOI	21:00
21:30								整理券 WEB12名					21:30
21.00								店頭 10名					21.00
22:00													22:00
22:30		1											22:30
	22:30 CLOSE	23:30	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30	22:30 CLOSE	
		CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE		

CHANGE YOUR RODY CHANGE YOUR LIFE.™

21	טועע	SCHE	:VULE				/幕張ベイパークアリー 2 025年11月~			
	WBG	金曜日 -Friday-	ベイバーク	WBG	土曜日 -Saturday ANNEX	ペイパーク	日曜日 -Sunday- WBG ANNEX ペイパーク			
	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	WBG	9:00 OPEN	9:00 OPEN	
9:00										9:00
		→国伝統の養生気功からずる。 →に健康体操です。全身に					10:00 OPEN			
9:30		る経絡とツボを刺激する全 重動を行います。優しい音	B							9:30
10:00	養生天女舞				ハワイアンフラ	有料スクール				10:00
	9:50~10:35 除村 元子				(入門) 9:50~10:05 (初級)	国際空手道連盟極真 会館				
10:30		エアロ初中級			10:05~10:50 Kahealani.St	千葉海浜支部 合同 9:45~11:00				10:30
		&シェイプ 10:15~11:15		エアロ中上級 10:15~11:15 mii		9:45~11:00	カーディオフィットネス			
11:00		富澤 由貴	3ガ	mii			キックボクシング 10:30~11:30	∃# 10:30~11:30		11:00
11.00	D-Kick 10:45~11:45		10:40~11:30 上野 さぎり		ハワイアンフラ		YAYOI	AYA	∃∄ 10:45~11:45	11.00
	除村 元子				(中級) 11:00~11:45 Kahealani.St				大塚 友美	
11:30					Karledani.Sc					11:30
		3#		エアロ中級 11:30~12:20		3#				
12:00	整理券	11:30~12:30 sato	SALSATION®	mii		11:30~12:30 北村あり	Qrenボディメンテナンス			12:00
	Qrenボディメンテナンス 12:00~12:45		11:45~12:45 RYON		3ガ		11:45~12:45 YAYOI		バレトン 12:00~12:45	
12:30	除村 元子 定員37名				12:00~13:00 sato				大塚 友美	12:30
	整理券 WEB26名									
13:00				BAILA BAILA 12:35~13:35				ナニアロハ		13:00
	エアロ初級	HIP HOP初級 12:45~13:45	タヒチアンダンス入門	山崎 明美		HIP HOP中級 12:45~13:45		12:50~13:35 萬代 昌弘		
40.00	13:00~13:45 上野 さぎり	森林 なつみ	13:00~13:50 Megumi			YU-KA	HIP HOP初級 13:00~14:00	1911 = 14		40.00
13:30					ボディコンディショニング 13:15~14:15		KEN			13:30
					山田 信子					
14:00		ボディメンテナンス				第1週 RYON		STEP初級 13:45~14:30 萬代 昌弘		14:00
	3ガ (姿勢と呼吸を整える)	ボール体操機能改善&ストレッチ		ジャズダンス		14:00~15:00 CHOREOLOGY®	整理券	P810 E34		
14:30	14:00~15:00	14:00~14:45 除村 元子	フリースタイルダンス	14:00-15:00 Chi-tan.		第2~5週 田島 史	12.27		SALSATION®	14:30
			(初中級) 14:15~15:15 KIKU			14:00~15:00 ヨガ	バレエ (中級)	— <u>整理券</u>	14:20~15:20 YUKO	
15:00		y	Kaito		71,1100		14:25~15:25 河波 佐結里	CHIKAZAP	(毎週実施)	15:00
		GGX 15:00~15:30 GG STAFF			ZUMBA 14:45~15:45 MIWA		定員30名 整理券	14:45~15:45 CHIKA		<u></u>
15:30		00 51741		エアロ初級&シェイプ	1447		WEB 2 0 名 店頭 各 1 0 名	定員 2 2名		15:30
				15:10~16:10 川上 真里江				整理券 WEB 1 2名		
40.00			+		M				ヨガ&コンディショニング	40.00
16:00	有料スクール キッズバレエ				GGX 16:00-16:30		バレエ (応用) 15:40~17:00		15:40~16:30 石井 恵	16:00
	(幼児クラス) 16:00~16:45	有料スクール avexダンスマスター (リトルキッズ)			GG STAFF	Body core Training 16:05~16:50	Aura	ベリーダンス 16:00~17:00		
16:30	河波 佐結里	16:00~17:00 94ガー		有料スクール		Aura		Parwana73		16:30
				マリーンズ ダンスアカデミー	/					
17:00	有料スクール キッズバレエ			(キッズ) 16:25~17:25	身体の中心(コア) を強化するエクサ					17:00
	(低学年クラス) 16:50~17:40				を行います。				有料スクール ユースパレエ	
17:30	河波 佐結里	有料スクール avexダンスマスター (ベーシック)			-	バレエ (初級)		シェイプボクシング (協栄ジム)	(中学生~大学生) 17:00~18:00	17:30
		17:10~18:10 タイガー		有料スクール		17:10~18:10 Aura		17:15~18:05 草野 宏美	河波 佐結里	<u></u>
18:00	有料スクール キッズバレエ			マリーンズ ダンスアカデミー						18:00
	(高学年クラス) 17:40~18:40			(リトル) 17:35~18:35						<u> </u>
18:30	河波 佐結里				有料スクール					18:30
10.00		有料スクール avexダンスマスター			avexダンスマスター (ティーン・フリースタイル)	カーディオF				10.00
		(ノービス) 18:20~19:20			18:00~19:30 MADORI	キックボクシング 18:30~19:20				
19:00		タイガー		有料スクール		高橋 幸子				19:00
				マリーンズ ダンスアカデミー (ジュニア)						
19:30	パレエ			18:45~20:00						19:30
	(初中級) 19:15~20:25		ボディシェイプ (筋コン+有酸素)							<u> </u>
20:00	Chi-tan.		19:30~20:20 永野 幸子							20:00
		ZUMBA 19:50~20:50			有料スクール avexダンスマスター					<u> </u>
20:30		伊藤 知子			(ティーン・フリースタイル) 19:40~21:10 MADORI					20:30
<u></u>										<u> </u>
21:00	ジャズダンス									21:00
	20 : 40~21 : 40 Chi-tan.									
							20:00	20:00		
21:30		-					CLOSE	CLOSE		21:30
22:00										22:00
									22:00	<u> </u>
22:30	22,20	İ	22.20	22.20	1	22.20			CLOSE	22:30
<u></u>	22:30 CLOSE	23:30	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30	22:30 CLOSE				<u> </u>
		CLOSE			CLOSE					<u> </u>

幕張3店舗で週に 110本以上のレッスン!

11月3日, 24日(月) 祝日営業となります。 時間変更につきましては 「祝日スケジュール」をご覧ださ



※WEBオンライン予約

※WCDスプラインを制 受付はレッスン開始、24時間前~2時間前まで 整理券クラスは開始2時間前からフロントにてお渡し致します。 台帳のサインを必ず行い、整理券をお持ちください。 ※店頭予約 開始2時間前よりフロントにて受付です。

※クラスのレベルについて

特に表記のないものはどなた様でもご参加いただける 「オールレベル」をベースとしています。

マーク(初めての方におすすめ) 初級(やさしい) 中級(慣れた方向け) と難易度に合わせた表記を付けています。

CHECK!

明日の健康!未来の元気! 詳しくはこちら→



赤い枠で囲われたレッスンは、カテゴリー 時間・担当者等が変更されています。
アクティブ系
ダンス
コンディショニング・調整
ヨガ
有料クラス

	G.	3	STUD	10 St	HEDU	ILE	幕				VAG!!!!!NA ングエリア			
	GOLD'S GROUP EX 月曜日 -		火曜日 -1 マット 7:00	Tuesday- リング OPEN	水曜日 -W マット 7:00	ednesday- リング OPEN	木曜日 -1 マット 7:00		金型日 マット 7:0	-Friday- リング O OPEN	主曜日 - マット 7:00	Saturday- リング OPEN	日曜日 マット 7:00	Sunday- リング OPEN
9:00														
9:30									【スタジオ	/マット/し	ングエリア	ク利用につい	17]	
	-										ま、開放してお			
10:00	-								・スタジオ	を有料レンタル	ノタル料金が発 レされる場合、 5電話にてお問	ご予約が必要	となります。	
	=								■マット ・レッスン:	が無い時間帯に	ま、 ストレッチ	エリア同様に	ご利用いただ	ナます。
10:30	=								■リング ・レッスン:	が無い時間帯に	ま、ご自由にこ	利用いただけ	ます。	
									※グローブ、	、ミット等の質	覚出は、行って (スパーリンク	おりません。		
11:00	=													
	=													
11:30	=													
	=							_						
12:00	=										Ŋ	-		
	=										気功ストレッチ 12:00~12: 50 山田 信子			
12:30											, ma m,			
13:00														
									TWX 13:00~14:					
13:30					Qrentボディメンテナンス 13:30~14: 00 除村 元子				00 GG STAFF					
14:00					有料スクール									
14:30														
					Qrenボディメンテナ ンス 機能改善ク ラス (腰痛・膝 痛改善) 14: 15~15:30 除									
15:00					15~15:30 除 村元子							GGX 15:00~15: 30 GG STAFF		有料スクール
15:30												30 GG STAFF		
														クラブボクシング 15:20~16: 20 坂本 優仁
16:00														
16:30														有料スクール
17:00														クラブボクシング
														35 坂本 優仁
17:30														
18:00	=						有料スクール	有料スクール						
								クラブボクシング 18:00~19:						
18:30	-						ジュニアベースポー ル コンディショニング スクール 18:00 ~19:30	18:00~19: 00 坂本 優仁						
19:00	1						~19:30	有料スクール						
19:30]										有料スクール			
	-							クラブボクシング 19:15〜20: 15 坂本 優仁			三浦道場			
20:00											レギュラークラス 19:30~20: 30			
20:30			有料スクール					有料スクール						
								クラブボクシング			三浦道場レイトクラス			
21:00	1		ストライブル 素術・総合格間 技 20:30~ 22:00 平 直行					20:30~21: 30 坂本 優仁			(ファイティングクラ ス) 20:30~ 21:30			
21:30	-		22:00 平面行						-			1		
	1													
22:00	-													
22:30													20:	
	23:30	CLOSE	23:30	CLOSE	23:30	CLOSE	23:30	CLOSE	23:3	0 CLOSE	23:30	CLOSE		

Group Exercise Program Guide

エアロビクス・STEP系プログラム

	<i>↑</i> ≈ - / / 0			
クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強度	難易度
エアロビクス	エアロビクスダンスエクササイズです。難易度・運動強度に合わせて初級~中上級(45分~60分) までお選びいただけます。	心肺機能向上・シェイプアップ	**~**	**~***
STEP	ステップ台を使った音楽に合わせて行う昇降運動エクササイズです。難易度・運動強度に合わせて初級~中級(40分~60分)までお選びいただけます。	心肺機能向上・シェイプアップ	***	**~***

格闘技系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強度	難易度
カーディオFキックボクシング	キックボクシンクの動き取り入れた燃焼糸エクササイスです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆~	**
シェイプボクシング®	協栄ジム認定のフィットネスボクシング・有酸素系エクササイズです。脂肪燃焼の促進、体力アップやストレス解消にていへん効果が期待できます。	心肺機能向上・シェイプアップ	***~	**
D-kick	キックボクシングエクササイズとダンベルを使った筋カトレーニングを組み合わせたプログラムです。	心肺機能向上・シェイプアップ	**~**	**
キックボクシングエクササイズ	音楽に合わせて行う格闘技系(キックボクシング)の動きを取り入れたインストラクターオリジナルエクササイズです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆~	**

ダンスフィットネス系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強度	難易度
ZUMBA	誰でも間単に踊れるファン糸ダンスフィット不人です。サンハ、サルサ、メレンケ、レケトン、クンピアなどの音楽にマッナしにエクサザイスをお楽しみください。	心肺機能向上・シェイプアップ	**~**	**
ラテンエアロ	サルサやサンバなど、ラテンのリズムに合わせて踊るエアロビクスダンスエクササイズです。ウェスト周りを中心に体幹のシェイブアップにも効果的です。	心肺機能向上・シェイプアップ	**~**	**
タヒチフィットネス	南国のリズムに合わせて伝統のステップを踏みながら振付を楽しむクラスです。腰の動作が特徴的。初めての方やダンス経験のない方でもお楽しみいただけます。	心肺機能向上・シェイプアップ	**~**	**
BAIRA BAIRA	ラテンをはじめ、さまざまなジャンルのダンスをアレンジしたダンスエクササイズクラスです。ラテン系のノリのよい音楽と動きをお楽しみください。	心肺機能向上・シェイプアップ	**~**	**
SALSATHION®	様々な首条ジャンルのタンススタイルがサルサソースのようにミックスされたエクササイスです。ジャンフ動作が少なくローインパクトのステップで構成されています。	心肺機能向上・シェイプアップ	**	**
CHOREOROGY	最新のヒットナンバー等に合わせたコレオ(振付)を体に取り込み、POPスターの様に踊れるダンスフィットネスです。	心肺機能向上・シェイプアップ	**~**	**
ナニアロハ	フラダンスとフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。	心肺機能向上・シェイプアップ	**~**	**
DANCE&シェイプ	ダンスと筋コンディショニングを組み合わせたインストラクターオリジナルレッスンです。	心肺機能向上・シェイプアップ	**~**	**

コンティショニング系(動的・静的)プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強度	難易度
ピラティス(マットピラティス)	静かな動きで、体幹部・身体の奥の筋肉(コア)を中心に鍛え、身体全体のバランスを整えるエクササイズです。	身体調整•姿勢改善	☆☆	**
ボディシェイプ	バーベルやダンベル、チューブ、時には自体重を使って筋トレ・コンディショニングを行います。引き締まったボディを目指しましょう。	筋力アップ・シェイプアップ	**~**	**
ボディメンテナンス	ヨガ、気功、自力整体をミックスした体を調整する為のヒーリングクラスです。年齢性別を問わず、どなたでもご参加頂けます。	身体調整・機能改善	**	*~* *
アルファビクス	ヨガをベースにした動きとアルファー波状態に導く音楽に合わせて腹式呼吸をしながらゴムバンドを使って体を動かしていきます。	身体調整・機能改善・筋力アップ	☆☆	**
太極拳	心地よい音楽に合わせく心も体もゆったりとリフックスしなから、24式太極拳を中心に動きを省停していくクラスです。 老若男女となた様でもこ参加いただけます。	身体調整・機能改善・スキルアップ	☆☆	**
太極舞	太極拳や中国武術、	身体調整・機能改善	☆☆	**
養生天女舞	中国伝統の養生気功から発生した健康体操です。優しい音楽に合わせてゆったりと動きます。	身体調整・機能改善	**	**
ヨガティス	柔軟性を高めるヨガと体幹を鍛えるピラティスを融合させたプログラムです。	身体調整•姿勢改善	**	**
スローエアロビック	背骨の動き(胸をひらく・体側をのばす・体をひねる)に特化したやさしいエアロビクスです。合せて下肢の筋コンディショニングも行います。	身体調整・姿勢改善・心肺機能向上	**	**
<i>骨格調整コンディショニング</i>	ポールなどのツールを使用してストレッチや体ほぐしを行います。	身体調整•姿勢改善	☆~☆☆	*~* *
ポールコンディショニング	ストレッチポールを用いて、呼吸と連動した胸郭の調整エクササイズと下肢の筋膜リリースを行います。	身体調整・姿勢改善・機能改善	☆~☆☆	*~* *
Body core Training	体の中心となるコア(体幹)を鍛えるエクササイズを行います。	身体調整・機能改善・筋力アップ	**~**	**
気功ストレッチ	簡単な体操と呼吸法で「気」を調えるインストラクターオリジナルレッスンです。	身体調整・機能改善	☆~☆☆	*~* *
バレトン	バレエの動きをベースに、ヨガの要素で身体を柔軟にし、フィットネスの要素で筋肉を鍛える、裸足で行うエクササイズです。	身体調整・機能改善・筋力アップ	**~**	**
CHKAZAP	バーベルやダンベルを使用する筋力とトレーニングのインストラクターオリジナルレッスンです。(定員20名)	筋力アップ・シェイプアップ	***	***
STRONG NATION®	格闘技系の動作と筋力トレーニングで全身を鍛えるインターバルトレーニングプログラムです。	筋力アップ・シェイプアップ・心肺機能向上	***	**
GGX	GG(ゴールドジム)スタッフによるグループエクササイズです。筋コンやストレッチボール、VIPER、栄養セミナーなど、どなた様でもご参加いただけます。	_	**~**	**

ヨガ・ストレッチ系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果		
<i>ヨガ</i>	呼吸法と全身を調整するポーズを行ない、心身のストレスを解消します。年齢に関係なくどなたでもご参加頂けます。	身体調整・機能改善	**	**~**
癒しのヨガ	心地よい音楽と呼吸でリラックスしながらヨガを行います。疲労回復、緊張感からの解放におすすめです。	身体調整・機能改善・リラクセーション	☆~ ☆☆	**
ヴィンヤサフローヨガ	呼吸に合わせて流れるようにポーズを行うレッスンです。	身体調整・機能改善	**~**	**~***
ヨガ&コンディショニング	ヨガのポーズを深めながら全身の調整の為のエクササイズを行うレッスンです。	身体調整・姿勢改善・機能改善	**~**	**~**
ヨガ&シェイプ	ヨガのポーズと筋力トレーニングを行います。	身体調整・機能改善・筋力アップ	**~**	**~***