

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	
	7:00 OPEN (第2月曜休館日 ※祝日に当たる場合は営)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN		
9:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	レンタルスタジオ可能 (有料)	ヨガ 9:00~10:00 Mallika	7:30~ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタル スタジオ可能 (有料)		朝ヨガ 8:45~9:45 淵上亜美			レンタル スタジオ可能 (有料)	ヨガ 9:30~10:30 SHIORI		7:30~ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30~ レンタル スタジオ可能 (有料)	
10:00			整理券 RITMOS 10:15~11:15 中谷亜紀子	ヨガ 10:00~11:00 長谷川たかはる	整理券 ヨガ 10:00~11:00 長谷川たかはる		ジャズダンス 10:00~11:00 紘大	7:30~ レンタル スタジオ可能 (有料)	ヨガ (初・中級) 10:00~11:00 菊田敬祐						
11:00	ピラティス & コアトレーニング 10:50~11:35 臥雲由希子		ボルドブラ 11:30~12:15 井口峻輔	バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。	整理券 R&B 11:15~12:15 NAO		整理券 HIP HOP 初級 11:15~12:15 紘大		整理券 RITMOS 11:20~12:20 HONA	整理券 バレエ入門 11:10~12:10 佐世義寛	ワインヤサヨガ 10:40~11:25 SHIORI			整理券 ヨガ 10:30~11:30 Mai	
12:00	整理券 Dance Fit 11:50~12:40 臥雲由希子		オリジナルエアロ (中級) 12:30~13:30 井口峻輔	脱力と揺らぎを関節に伝えながら、骨配列や身体の軸、筋々の動きを整えていくクラス。ご高齢の方からアスリートまで、関節や筋肉の動きを引き出したい全ての方へ。	整理券 JAZZ DANCE 12:30~13:30 神重優		整理券 STEP1 12:30~13:30 兵藤芽久美		整理券 リズムトレーニング 12:35~13:05 nori		マッシュルームアート 11:35~12:20 BRAFFT 鍛治知章		整理券 メガダンス 11:55~12:55 和加		整理券 メガダンス 11:55~12:55 和加
13:00	整理券 RITMOS 12:55~13:45 山口明子	ヨガ 12:55~13:55 nemu	オリジナルエアロ (初・中級) 13:45~14:45 松本佳耶	関節と筋肉の歪み改善リハビリ 15:00~16:00 湯浅まゆ	整理券 ZUMBA 13:50~14:50 ブツリ		整理券 Jazz Funk 13:45~14:45 風間文	整理券 STEP1 12:30~13:30 兵藤芽久美	整理券 バレエ入門 12:30~13:30 峰本春菜		メガダンス 12:30~13:30 伊藤香奈		整理券 メガダンス 12:30~13:30 伊藤香奈		整理券 メガダンス 11:55~12:55 和加
14:00	整理券 オリジナルダンス 14:00~15:00 山口明子	柔軟ストレッチ 14:05~15:05 増森知子	筋肉をほぐし伸ばしたり、関節をスムーズに動かせるようにし、きしみのないしなやかに動きやすい美姿勢を目指し様々なアプローチをしていきます。	整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 15:00~15:45 松本佳耶	整理券 ZUMBA 13:50~14:50 ブツリ		整理券 有料レッスン バレエ 13:35~14:15 峰本春菜	整理券 HIP HOP 13:15~14:15 nori			マッシュルームアート 11:35~12:20 BRAFFT 鍛治知章		整理券 メガダンス 12:30~13:30 伊藤香奈		整理券 GGX 13:05~13:35 GGXメンバー
15:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール 新極真空手 〜キッズ〜 17:30~19:00 入来勇斗	整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 16:10~17:00 紫原瑛司	整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 16:00~16:50 越智京子	整理券 ZUMBA 20:10~20:40 小松真太郎		整理券 有料スクール レイブダンススクール 16:30~18:30				GGX 14:15~14:45 GGトレーナー		整理券 RITMOS 15:00~16:00 田口優喜		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 16:00~16:50 越智京子
16:00			整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:00~18:00 中安佑介	整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:00~18:00 中安佑介	整理券 ZUMBA 20:10~20:40 小松真太郎						ヨガ 15:05~15:55 宇津城久仁子		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:10~18:10 紫原瑛司		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 16:00~16:50 越智京子
17:00			整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:10~18:10 紫原瑛司	整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:00~18:00 中安佑介	整理券 ZUMBA 20:10~20:40 小松真太郎						ヨガ 15:05~15:55 宇津城久仁子		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:10~18:10 紫原瑛司		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 16:00~16:50 越智京子
18:00			整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:10~18:10 紫原瑛司	整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:00~18:00 中安佑介	整理券 ZUMBA 20:10~20:40 小松真太郎						ヨガ 15:05~15:55 宇津城久仁子		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:10~18:10 紫原瑛司		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 16:00~16:50 越智京子
19:00	HIP HOP 19:00~20:00 Souya	有料スクール 新極真空手 〜一般〜 19:30~21:00 入来勇斗	整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:10~18:10 紫原瑛司	整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:00~18:00 中安佑介	整理券 ZUMBA 20:10~20:40 小松真太郎						ヨガ 15:05~15:55 宇津城久仁子		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:10~18:10 紫原瑛司		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 16:00~16:50 越智京子
20:00	Dance Fit 20:15~21:15 u-carry		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:10~18:10 紫原瑛司	整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:00~18:00 中安佑介	整理券 ZUMBA 20:10~20:40 小松真太郎						ヨガ 15:05~15:55 宇津城久仁子		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:10~18:10 紫原瑛司		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 16:00~16:50 越智京子
21:00			整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:10~18:10 紫原瑛司	整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:00~18:00 中安佑介	整理券 ZUMBA 20:10~20:40 小松真太郎						ヨガ 15:05~15:55 宇津城久仁子		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:10~18:10 紫原瑛司		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 16:00~16:50 越智京子
22:00	HIP HOPと有酸素、筋力トレーニングを融合した韓国発のダンスフィットネスプログラムです。K-popや世界各国のメロディを取り入れて、誰でも簡単に楽しく参加できるプログラムです。		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:10~18:10 紫原瑛司	整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:00~18:00 中安佑介	整理券 ZUMBA 20:10~20:40 小松真太郎						ヨガ 15:05~15:55 宇津城久仁子		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:10~18:10 紫原瑛司		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 16:00~16:50 越智京子
	23:30 CLOSE		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:10~18:10 紫原瑛司	整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:00~18:00 中安佑介	整理券 ZUMBA 20:10~20:40 小松真太郎						ヨガ 15:05~15:55 宇津城久仁子		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 17:10~18:10 紫原瑛司		整理券 オリジナルエアロ (初・中級) 16:00~16:50 越智京子

人数制限をしております。
過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。

30分間の音ながらの「ザ・エアロピクス」ダイナミックな動きで身体をしっかりと動かしてストレスを解消しましょう！
後半は30分間の筋力のクラスです。エアロピクスだけの参加も可能です！

有料スクール
新極真空手
〜一般〜
20:15~21:45
入来勇斗

溝の口神奈川店のInstagramをフォローして情報をゲットしよう！

スクール実施時間の前後30分間はジム会員様のスタジオのご利用はできません

初心者の方又は初心者対応クラスです。個人で強度設定などを行う為、初心者〜熟練者までご参加いただけるクラスもあります。強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンを見つけてください。(初心者の方にとっては強度、難度が高いと感じる場合があります)



GOLD'S GYM, MIZONO HUCHIHANAGAWA

溝の口神奈川店スタジオプログラムご案内

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
◆アクティブ系 効果: 脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。継続することで、ストレス解消や生活習慣病の予防、心身ともに健康に繋がります。					
オリジナルエアロ	★★～	★★～★★★★	初中級者～上級者	45分、60分	エアロビクス
初中級レベル以上の技術、体力のある方向け。各インストラクターが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。					
カーディオ&シェイプ	★★～	★～	初級者	45、50分	有酸素+コンディショニング
有酸素運動&筋トレのクラス。前半シンプルに大きく身体を動かして汗をかく頂き、後半は自重、ダンベル、チューブ等使用して筋トレを行います。有酸素と筋トレを組み合わせると効果的にシェイプアップできるクラスです。					
ステップ1	★★～	★★～	初中級者	45、50分	ステップ
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パリエーションを基本にだんだんと発展させていきます。(+シェイプは筋コンディショニングが入るクラスです)					
マーシャルワークアウト	★★★	★★～	初心者～	45分	マーシャル
空手やボクシングなどの様々な格闘技の動きをベースに初心者の方から楽しめるように開発されたシェイプアップエクササイズです。音楽のリズムに合わせてパンチやキックなど様々な格闘技の技を繰り返すことで、日常では使わない全身の筋肉を使っていきます					
ストライクボクシング	★★～	★★～	初心者～	50分	マーシャル
ストライクボクシングは、グローブを着用して音楽のリズムに合わせてインストラクターの持つミットにパンチが打てるボクシングエクササイズです。ミット打ちでストレス発散しながら脂肪燃焼や汗のかけのおススメプログラムです。					
ファイティングエクササイズ	★★～	★★～	初心者～	50分～	マーシャル
武道における体作りの運動法をスポーツの分野にアレンジ、一般の方に体感していただけるように開発した、画期的なエクササイズ					
◆フィットネスダンス系 効果: 音楽に合わせて楽しく踊ることで、ストレス解消や気分転換、心身ともに活気に繋がります。脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。					
ダンスエアロビクス	★★～	★★～	初中級者～	60分	ダンスエアロ
ダンステイストたっぷりのエアロビクスクラス。エアロビクスは好きだけどダンスは苦手という方、ダンスは好きだけどエアロビクスは苦手という方も一度参加してみてください！					
ダンスステップ	★★～	★★～	初中級者～	60分	ダンスエアロ
ステップエクササイズの振付の中にダンステイストを取り入れたプログラムです。ステップの踏み方やダンスの身体の使い方を段階を踏んで行うため、初めての方でもご参加頂けます。					
Dance Fit	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレリオ・セミプレリオダンス
Dance Fitとは、ダンスエアロビクスよりダンス色を強く出しつつも、あくまでもフィットネスの枠の中でダンスを楽しむクラスです。					
RITMOS	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレリオダンス
アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲトン…様々なジャンルの曲に合わせてドラマティックにダンスを楽しみます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。					
メガダンス	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレリオ・セミプレリオダンス
世界中から集められたダンスレパートリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。					
ZUMBA	★★～	★～	ALL	45分、50、60分	セミプレリオダンス
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、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。					
◆ダンス系 効果: 音楽に合わせて踊ることでストレス発散、表現力やリズム感も磨かれ、心身ともに楽しくリフレッシュできます。ダンススキル向上、シェイプアップ効果も目指します。					
JAZZ FUNK	-	-	初級者～	60分	ダンス
JAZZをベースに美しいソルエトや女性らしい身のこなしをファンキーに表現していきます。女性の妖美さをまとった魅せ方やセクシーさを追求するジャンルです。					
JAZZ DANCE	-	-	初級者～	45分、60分	ダンス
ストレッチで体をゆっくとほぐした後、後半では時にはかっこよく、時にはセクシーに踊っていきます。ゆったりと進めるので初心者の方も安心してご参加下さい。					
JAZZ HIPHOP	-	-	初級者～	50分～	ダンス
ジャズヒップホップダンスとはその名の通りジャズダンスとヒップホップダンスを融合させたジャンルです。ジャズダンスがベースにありヒップホップダンスのエッセンスを取り入れているので、ジャズダンス特有のしなやかさや柔軟性と、ヒップホップダンスのグルーブ感やダイナミックさを併せ持ったダンスです。					
オリジナルダンス	-	-	初級者～	50分～	ダンス
各インストラクターが個性を生かしたダンスプログラムをお楽しみ下さい。					
ベリーダンス	-	-	初級者～	60分～	ダンス
ベリーダンスはアラブ地域を発祥とする踊り。このクラスでは、ベリーダンスの基礎のみを行います。ベリーダンスを充分に楽しんで					
バレエ入門	-	-	初心者～	60分	バレエ
バレエを始めたい！という方向けのクラスです。見ながら、真似をしながら少しずつ技術を習得していきます。楽しくバレエをはじめましょう。					
HIP HOP	-	-	初級者～	60分	ダンス
初心者でも回数をかさねるとマスターできるように、基本のリズム取りを行うステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。					
◆ヨガ系 効果: 心身を整え、ストレス軽減、柔軟性・筋力向上、集中力アップ、深いリラクゼーション効果をもたらします。内面の平和と健康的な体を手に入れ、毎日をもっと豊かにします。					
ヨガ	★～	-	ALL	50分、60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行います。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。					
ヴィンヤサヨガ	★★～	-	ALL	30分～	パワーヨガ
ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、動きが途切れのないように行うヨガのクラスです。					
◆コンディショニング系 効果: 疲労回復を早め、姿勢改善、ケガ予防、パフォーマンス向上に繋がります。毎日を快適に過ごすための土台を築きます。魅力的な身体作りを目指します。					
柔軟ストレッチ	★～	-	ALL	60分	調整・コンディショニング
筋肉をほぐし伸ばしたり 関節をスムーズに動かせるようにし、きしみのない しなやかで動きやすい 美姿勢を目指し 様々なアプローチをしていきます。					
ピラティス&コンディショニング	★～	-	ALL	40分～	
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、柔軟性・筋力UPや機能改善を目指すクラスです。					
ボディメンテナンス	★～	-	ALL	30分～	調整・コンディショニング
自分自身の今の状態を知ることからメンテナンスは始まります。自分の身体の減りや、歪みを知り、正しく身体を使うために、筋肉や骨を意識し動かさずことで、メンテナンスをじていきます。綺麗なメリハリのある身体と心を保つことは、自身の健康を保つことにも繋がります。					
ポルドブラ	★～	-	ALL	30分～	コンディショニング・調整
バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。					
関節と筋肉の歪み改善リハビリ	★～	-	ALL	60分～	調整・コンディショニング
脱力と揺らぎを関節に伝えながら、骨配列や身体の軸、節々の動きを整えていくクラス。ご高齢の方からアスリートまで、関節や筋肉の動きを引き出したい全ての方へ。					
GGX	★～	★～	初心者～	30分	調整・コンディショニング
ゴールドジムのトレーナーが行う筋トレを中心としたクラスです。初心者の方もお気軽にご参加下さい。					