

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN
7:00	★Anyone welcome (初心者の方から上級者の方まで どなた様でもご参加頂けます)			♥Beginner		休館日 13日(月)	
8:00	※マスク着用は基本的に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がございます。 その際はご協力をお願い致します。 ※声出しに関してはマスク着用有無にかかわらず、禁止とさせていただきます。						
9:00		★ボディメイク 9:00~9:50 MARI				★ピラティス 8:50~9:50 角田 和恵	★ヨガ 9:00~10:00 moco
10:00	♥ビギナーズステップ 10:20~10:50 大畑 淳一	★骨盤EX&ストレッチ 10:00~10:50 MARI	★ヨガ 10:00~11:00 KAHORI	♥ストレッチポール 10:35~11:05 岩橋	★ピラティス 10:00~11:00 角田 和恵	★キックアウト 10:00~10:50 Kuu	10:15~11:15 第1週 HIP HOP ANNA 第2-4週 バレエ入門・初級 Chi-tan. 第3週 ピラティス 木村まり子
11:00	♥オリジナルステップ シェイブ 初中級 11:00~12:00 大畑 淳一	♥Nani aloha 11:00~11:45 萬代 昌弘	★エアロ初中級 11:15~12:00 KAHORI	★ヨガ 11:15~12:15 木村 まり子	★SUJAY自己整体運動ショート 11:10~11:55 Caolin	★ヨガ 11:00~12:00 Asha	♥11:25~11:50 ピククルボール GGスタッフ
12:00	♥ロックダンス初級 12:10~13:10 澤本 貴史	★ファットバーン 11:50~12:30 萬代 昌弘	★カーディオフィットネス キックボクシング 12:10~13:00 沙弥子	★やさしい ヒップホップ 12:30~13:30 SORA	★Salsation 12:00~13:00 Caolin	★カーディオフィットネス キックボクシング 12:10~13:10 KUMI	★ZUMBA 12:00~12:50 遠藤 靖雄
13:00	★フリースタイルダンス 13:20~14:20 澤本 貴史	★Salsation 12:35~13:35 AYAKA	♥ストレッチポール 13:10~14:10 君塚			♥ヒップホップ初級 13:20~14:10 りんりん	★ステップシェイブ② 13:00~14:00 遠藤 靖雄
14:00	★バレエ・バー(中級) 14:30~15:30 佳滞 暁希 (みよ あゆか)	♥ピギナーズステップ 14:40~15:10 遠藤 靖雄	♥ジャイロキネシス 14:35~15:35 鈴木 真由	★バレエ・バー(中級) 14:00~15:00 佳滞 暁希 (みよ あゆか)		★体幹・体軸ヨガ 14:20~15:20 moco	★パーレスク 14:10~15:25 MAYUKO
15:00	★バレエ・センター (上級) 15:40~16:55 佳滞 暁希 (みよ あゆか)	★バレエ 入門・初級 15:20~16:20 Chi-tan.	★ジャズダンス 15:45~16:45 Chi-tan.	★バレエ・センター (上級) 15:10~16:25 佳滞 暁希 (みよ あゆか)		★レギュラーステップ 15:30~16:30 萬代 昌弘	★ストレッチ&ダンス基礎 15:30~16:00 MAYUKO
16:00		★ボディ コンディショニング 16:30~17:30 鈴木 真由	キッズ有料スクール クラウン ダンススクール 17:15~18:15	16:40~18:30 ピククルボール利用者 優先時間	キッズ有料スクール マリーンズ ダンスアカデミー ・キッズクラス 15:45~16:45 ・リトルクラス 17:00~18:00 ・ジュニアクラス 18:15~19:30	★コアトレーニング 16:40~17:40 萬代 昌弘	16:10~16:55 ピククルボール利用者 優先時間
17:00	17:10~18:30 ピククルボール利用者 優先時間	★ストレッチ 18:05~18:50 NORIKO				♥17:50~18:50 ピククルボール GGスタッフ	キッズ有料スクール クラウン ダンススクール 17:05~18:05
18:00	♥ピギナーエアロ 19:00~19:30 廣瀬 亜須可	★HIP HOP JAZZ 19:00~20:00 NORIKO	★シェイブボクシング 19:00~19:45 草野 宏美	★ピラティス 19:00~20:00 木村 まり子			
19:00	♥レギュラーエアロ 19:40~20:40 廣瀬 亜須可	♥20:10~21:00 ピククルボール GGスタッフ	♥オリジナルステップ シェイブ初級 20:00~20:50 海野 孝行	★ボディメイク 20:10~21:10 木村 まり子	♥リズムファットバーン 20:40~21:10 YU-KA		20:00 CLOSE
20:00	★ボディメイク 20:50~21:50 (第4月曜ピラティス) 君塚		♥オリジナルステップ シェイブ中上級 21:00~22:00 海野 孝行		★ボディシェイブ 21:20~22:20 YU-KA		
21:00							
22:00							
23:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE



# GOLD'S GYM 本八幡千葉スタジオプログラムのご案内

クラス名	強度	難度	見込まれる効果	クラス内容
<b>●アクティブ</b>				
初 Nani aloha	★★	☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ハワイアンフラとフィットネスを融合させたエクササイズです。脚や体幹のトレーニングにもなり体カアップ・シェイプアップ効果抜群です。
初 ビギナーエアロ	★	☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	初心者・初級者を対象にエアロビクスの基本姿勢・動作を中心に簡単に動けるクラスです。
All レギュラーエアロ中級	★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	初中級者を対象にローインパクトとハイインパクトの動きで心肺機能を高めるクラスです。
All ファットバーン	★★★★	☆☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	しっかりと身体を使ってエアロビクスをすることで脂肪燃焼目的としたクラスです。
All Salsation	★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	リズムや音楽のサルサではなく「サルサソース」の意味。様々なジャンルの音楽を感じながら、自然に身体を鍛えていくクラスです。
All HIP HOP JAZZ	★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	リズムに合わせて楽しく身体を動かしていきダンスの基本的な身体の使い方や、ステップなどを学んでいただくクラスです。
All 体幹トレーニング	★	☆	基礎代謝向上・姿勢改善	身体の軸(胴体部分)をしっかり鍛えることでバランスの良い身体づくり、基礎代謝アップ、腰痛改善、姿勢改善、パフォーマンスアップに繋がる体幹トレーニングクラスです。
All エアロ初級	★	☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	エアロビクスが初めての方から、少し慣れている方まで、楽しんで頂けるクラスです。
All ZUMBA	★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ラテン系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す。
初 リズムファットバーン	★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	基礎的なダンスリズムに合わせた有酸素運動で楽しくより効果的な脂肪燃焼を狙えるクラスです。
<b>●ステップ</b>				
All オリジナルステップシェイプ初級	★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	初中級者を対象にコンビネーションを楽しんでいただくクラスです。
All オリジナルステップシェイプ初級	★★	☆	シェイプアップ・持久力向上	初級者を対象にシンプルなステップの昇り降りでの全身のシェイプアップと筋トレで筋持久力アップを目的としたクラスです。
All オリジナルステップシェイプ 中上級	★★★★	☆☆☆☆	シェイプアップ・持久力向上	中級者以上を対象に様々なステップバリエーションをマスターし、インストラクターの個性を活かしたエネルギッシュなクラスです。
All オリジナルステップシェイプ 中級	★★	☆☆	シェイプアップ・持久力向上	初心者を対象にシンプルなステップの昇り降りでの全身のシェイプアップと筋トレで筋力アップを目的としたクラスです。
初 ビギナーステップ	★	☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ステップ台を使用した昇降運動のクラスです。上半身の引き上げ、リズムに乗って身体を動かします。
All ステップシェイプ	★★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	初中級者を対象に強度強めなステップワークで全身のシェイプアップを。筋トレで筋力・持久力アップを目指したクラスです。
All レギュラーステップ	★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心拍機能向上	初中級者を対象に基本のステップバリエーションから徐々に発展させた動きを楽しむクラスです。
<b>●コンディショニング/調整</b>				
All ボディメイク 君塚	★☆☆☆☆	☆	姿勢改善	前半はコンディショニング、後半トレーニングを行うクラスです。
All ボディメイク MARI	★★	☆	シェイプアップ	ダンベル・チューブ・ミニボールなどを使って、全身のトレーニングで筋量・筋力アップ、筋肉美を目指すクラスです。
All 骨盤EX&ストレッチ	★	☆	シェイプアップ	骨盤エクササイズを行い、筋力UPと凝り固まった筋肉をほぐしていきます。
All ウェーブリングストレッチ	★	☆	シェイプアップ	人体の構造に基づき、設計された波計リングを使い、ツボ押し・ストレッチ・トレーニングなどを行うクラスです。
All ボディコンディショニング	★	☆	シェイプアップ	骨盤の運動、ストレッチ要素をいれたレッスンです。ゆっくりペースで進めていくので運動に慣れていない方でも安心して参加できます。
初 ストレッチ	★	☆	柔軟性向上	呼吸法や身体の状態を確認しながら肩甲骨、脊椎、骨盤などの体幹部を始めとする身体全体の調整を行うクラスです。頭痛、肩こり、腰痛の方に効果的です。
初 ストレッチボール	★	☆	柔軟性向上	ストレッチボールで全身をゆっくりほぐします。初めての方でも安心してご参加いただけます。
初 ジャイロキネシス	★	☆	シェイプアップ	椅子に座って骨盤を安定させて行うエクササイズです。全身の繋がりを意識しながら骨盤、背骨を反らせる、丸める、円を描く動きなど、身体のすみずみまで動かします。
All あいトレ	★★★	☆	シェイプアップ	体幹部(腹筋)メインです。「目指せシックスパック」でAiオリジナルのボディメイク全身トレーニングでカッコいいセパレートされた身体を作ります。
All SUAY自己整体運動ショート	★	☆	姿勢改善	自分の身体の歪みと弱点を知り、痛まない様にする。知識欲があり、自分でなんとかしたいと思う方々に向いています。タイ式ヨガのポーズを使い身体の自己診断ができるようになるプログラムです。
All ボディシェイプ	★★★	☆	シェイプアップ	有酸素運動も交えながら、有酸素運動により近い筋トレ(ダンベル・チューブ・ミニボール)を組み合わせることで、シェイプアップ効果抜群のクラスです。
All コアトレーニング	★★	☆	シェイプアップ・姿勢改善	美しい身体を維持する為、バランスボールや自重を使いコアを強化していくクラスです。
All ストレッチ&ダンス基礎	★	☆	柔軟性向上	ダンスの基礎となる動きを1つずつゆっくりと練習していきます。ストレッチで身体をほぐし可動域を確認していきます。
<b>●ヨガ・リラクゼーション系</b>				
All ヨガ	★	☆	柔軟性向上	ヨガ特有の型(ポーズ)と深い呼吸で柔軟性を向上させ心身の調和をはかるクラス。
All ピラティス	★★★	☆	シェイプアップ・姿勢改善	マットの上で腹部と体幹部を中心としたトレーニングを行います。柔軟性、筋力UPだけでなく、体型や姿勢が良くなるプログラムです。
All 体幹・体軸ヨガ	★★★	☆	シェイプアップ・姿勢改善	体幹・骨盤周りの筋肉を整えつつ、体軸を鍛えていくクラスです。
<b>●格闘系</b>				
All カーディオキックボクシング	★★★	☆☆	脂肪燃焼	音楽に合わせてパンチとキックのコンビネーションを行い、シェイプアップとストレス発散を目的とした格闘技エクササイズのクラスです。
All シェイプボクシング	★★	☆☆☆	脂肪燃焼	協栄ボクシングオリジナルのプログラムです。音楽に合わせてボクシングのコンビネーションを取り入れたクラスです。
All キックアウト	★★	☆☆☆	脂肪燃焼	キックボクシングが主体の格闘技エクササイズです。
<b>●ダンスエクササイズ</b>				
初 ロックダンス初級	★★	☆☆	ダンススキル向上	動きから身体の一部をカチッと止める動作の連続で流れるスタイルが特長です。身体の間筋・筋肉・体幹をコントロールしておこなうクラスです。
All フルスタイルダンス	★	☆☆	ダンススキル向上	様々なダンスジャンルを組み合わせるクラスです。
All バレエ・バー	★★	☆☆	ダンススキル向上	基本の立ち方や腕・体幹・脚の使い方・ステップを学び、バーにつかまり正確なポジションや筋肉の使い方を反復していくクラスです。
All バレエ・センター	★★	☆☆	ダンススキル向上	バーで身につけた一つの動きを実際に踊りの中でまとめ上げるクラスです。さまざまな曲のテンポに合わせて動きを組み合わせることで応用力を養います。
初 バレエ入門・初級	★★	☆☆	ダンススキル向上	バレエが初めての方、興味があるけど不安な方など超初心者向けの内容となっております。
All ジャズダンス	★★	☆☆	ダンススキル向上	ストレッチ・エクササイズで身体を動かします。インストラクターがオリジナルな振付を行うクラスです。
初 やさしいHIP HOP	★	☆	ダンススキル向上	初心者の方から経験者の方まで、ヒップホップの基礎から振り付けまでを踊るクラスです。
All バレエバー・エッセンス初級	★★	☆☆	ダンススキル向上	基本的な身体の使い方を重視して、参加者のレベルに関係なくコアを意識して身体を使える様にするクラスです。
初 ヒップホップ初級	★	☆	ダンススキル向上	初心者を対象にヒップホップの基礎を学びながら踊るクラスです。
All バーレスク	★★	☆	ダンススキル向上	女性らしいセクシーな振り付けの中に、強さやカッコ良さを表現した振付です。身体作りとなる基礎からウォーキングまでみっちり練習した後に振付へ。
<b>●有料スクール</b>				
マリーンズ・ダンスアカデミー				講師は現役の千葉ロッテマリーンズチアパフォーマンスOGが直接指導します！(入会金5,500円、月会費7,700円～税込)
CROWN KIDS DANCE STUDIO				クラウンキッズダンススタジオのレッスンは、ダンスを通して、人間力のある子供達を育成しています。(入会金無料、月会費8,800円or15,000円 税込)
立嶋篤史キックボクシングスクール				ックボクシング界の生けるカリスマと呼ばれる立嶋篤史選手が指導を行います。(入会金5,500円、月会費7,700円 税込)

⇒ 初・・・初めての方でもご参加いただけます。

All・・・どなたでもご参加いただけます。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム本八幡千葉の設定となっております。予めご了承下さい。何かご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。