



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

イオンモール熱田アネックス 2026年1月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN	OPEN 24 HOURS	OPEN 24 HOURS	OPEN 24 HOURS	OPEN 24 HOURS	OPEN 24 HOURS	20:00 CLOSE	
7:00								7:00
7:30								7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30	機能改善ワーク&ヨガ 12:00-13:00 若山 実千代							12:30
13:00	GGX 13:15~13:45 GGトレーナー							13:00
13:30								13:30
14:00	ピギエアロ 45 14:00-14:45 小野 廉子							14:00
14:30								14:30
15:00	ダイナマイツシェイプ &ストレッチ 15:00-15:45 小野 廉子							15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30	ピックルボール 16:00-17:00 <フリータイム>							16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	シェイアップパワーヨガ 18:30-19:30 吉田 実加	初中級エアロ 18:30-19:30 牧野 智基						19:00
19:30								19:30
20:00	Group Power 60 19:40-20:45 GGトレーナー							20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30	RITMOS 21:00-22:00 土井 珠路	エアロシェイプ 20:50-21:50 原田 裕子	RITMOS 20:50-21:50 大川記之					21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
23:30								23:30
0:00								0:00

アクティブ

コンディショニング・調整

ヨガ

ダンス

スタジオ参加方法

- 無料でご参加頂けます
 - ご予約は不要です
 - レッスン開始10分前～スタジオへご入室頂けます。
- ※代行・休講情報はHP又は、館内掲示物をご確認下さい。

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

イオンモール熱田アネックス 2026年1月～



5-ONE-ALL

ファイブ・ワン・オール

スタジオレッスンを終え、十分にアップされた良質な時間帯を上手に使うエクササイズ。
「プライム」というマシンで、初動で6回、中動で6回、終動で6回。全18回で5カ所の筋肉を鍛えます。これまでのよう負荷のかかり方が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できます。

ジム内でマシンをご案内させて頂きます。
お気軽にトレーナーまでお声掛けください。

【有料】
キッズダンススクール

①シャインクラス
9:00~10:00

②スタークラス
10:05~11:05

リフレッシュヨガ
10:45-11:45

中山 律子

特別レッスン
セミナー等の開催

※不定期

館内案内をご確認下さい

中・上級者向け

フローヨガ
13:30-14:30

加藤 あい

中・上級者向け

フローヨガ
13:30-14:30

吉田 実加

中・上級者向け

パレトン
14:45-15:45

加藤 あい

中・上級者向け

エンジョイステップ
17:15-18:15

山崎 貴之

中・上級者向け

中級エアロ
18:30-19:30

山崎 貴之

中・上級者向け

キックボクシングfight
19:45-20:45

太田 興

中・上級者向け

中級エアロ
21:30-22:30

伊藤 裕子

【営業時間】
24時間営業

・月曜 7:00 OPEN

・日曜 20:00 CLOSE

・祝日 該当曜日の営業時間に準ずる

【休館日】
1月19日(月)

・インストラクターが
サポート致しますので
お気軽にご参加下さい。

・途中入室はレッスン開始
10分まで可能です。

上記のマークがついていない
ものに関しては、初心者の方
でも参加しやすいレッスンで
す。

GOLD'S GYM. 熱田店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
●エアロビクス				
初. ピギナーニアロ45	★	☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	運動が苦手な方や体力に自信のない方でも、無理なく続けれれる45分のクラスです。
初. サーキットエアロ	★～★★★	☆	脂肪燃焼、シェイプアップ	自体重でのトレーニングで簡単なエアロビクスを交互に行います。
All. 初中級エアロ	★★～★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	基本ステップの習得と、それらを組み合わせたコンビネーションで徐々にステップの種類や複雑な動きにも挑戦できるクラスです。
All. エアロシェイプ	★～★★★	☆	脂肪燃焼、シェイプアップ	エアロエクササイズで、シェイプアップを目的としたクラスです。
中級エアロ	★★★～★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	無む・難む・難むなどを多く取り入れた、やや難易度が高めのクラスです。
エンジョイエアロ	★★★～★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	様々な動きを組み合わせ、よりステップや動きのバリエーションを楽しめるクラスです。
All. RITMOS	★～★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	様々なジャンルの音楽を組み合わせたダンススタイルネスです。3ヶ月ごとに曲が変わり、1, 4, 7, 10月に新曲が始まります。
All. SALASATION	★～★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	世界の音楽に合わせて、楽しく身体を動かすダンススタイルネスプログラムです。
All. ZUMBA	★～★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ラテンを中心のダンス音楽に合わせて体を動かします。難しい振付を覚える必要は無く、どなたでもお楽しみいただけます。
●ステップ				
初. ステップ&シェイプ	★★～★★★	☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ステップ台を使い、基本の足運びで昇降運動を繰り返します。
All. ステップ45	★～★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ステップ台を用いた様々な動きを楽しんで頂けるクラスです。
All. ベーシックステップ	★★～★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	足腰に無理な負担をかけることなく行なえます。
エンジョイステップ	★★★～★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ステップ台に慣れてきた方を対象にレベルアップして色々な動作を組み合わせたクラスです。
●コンディショニング/調整				
All. ダイナマイクシェイプ&ストレッチ	★～ご自身で施設運営が行なえます。		シェイプアップ、柔軟性向上	自体重やプレート、バーベルを用いたグループエクササイズやストレッチを行います。
All. ピラティス	★～ご自身で施設運営が行なえます。		シェイプアップ、姿勢改善	ピラティスは身体の一部を鍛えるのではなく、体幹部(コア)を中心に身体全体と一緒に使い、より高い効果を求める。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。
All. ANIMAL FLOW	★★～ご自身で施設運営が行なえます。		シェイプアップ、体幹強化	動物の動きをベースにした自重トレーニングです。体幹や柔軟性、バランス能力などを向上させることを目的にしています。
All. ベント	★～ご自身で施設運営が行なえます。		シェイプアップ、姿勢改善	バレエ、フィットネス、ヨガの動きを融合させたエクササイズです。
All. フィンクル・オナルサーキット	★★～ご自身で施設運営が行なえます。		シェイプアップ、脂肪燃焼	短時間で効率的に筋肉を鍛えたい方、筋力だけでなく体幹の安定性や代謝能力を向上させたい方、筋バランスを改善したい方におすすめです。
All. ボルドフラ	★～ご自身で施設運営が行なえます。		シェイプアップ、姿勢改善	バランス・ダンスの動きを取り入れた、全身のストレッチや筋力アップ、姿勢改善などを目的としたエクササイズです。
All. GroupPower	★～ご自身で施設運営が行なえます。		シェイプアップ、脂肪燃焼	バーベルを用いたグループエクササイズです。ゴールドジムのトレーナーが担当いたします。
All. GGX	★～ご自身で施設運営が行なえます。		シェイプアップ、脂肪燃焼	ゴールドジムのトレーナーが担当するクラスです。ボールを使ったストレッチなど、レッスンによって様々な内容を行います。
●ヨガ・リラクゼーション系				
All. 機能改善ワーク＆ヨガ	★～ご自身で施設運営が行なえます。		姿勢改善、柔軟性向上	呼吸法と全身を調整するポーズを行なう、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。
All. シェイプアップ＆ワーヨガ	★～ご自身で施設運営が行なえます。		空腹改善、シェイプアップ	全身の柔軟性を整え、メハリのある体づくりを目指します。
All. フローヨガ	★～ご自身で施設運営が行なえます。		空腹改善、柔軟性向上	呼吸に合わせて連続的にポーズを引く、流れるように動かします。
All. ナチュラルヨガ	★～ご自身で施設運営が行なえます。		柔軟性向上、リラックス	体の使い方や動きに意識を向け、本来の体の動きを取り戻します。
初. やさしいヨガ	★～ご自身で施設運営が行なえます。		柔軟性向上、リラックス	難しそうなポーズが無く、はじめての方も参加しやすいヨガです。
All. フィットネス＆ワーヨガ	★～ご自身で施設運営が行なえます。		姿勢改善、シェイプアップ	全身の筋肉を使い、呼吸と動きを連動させながら行ないます。筋トレの要素を取り入れたヨガです。
All. 節制リリースヨガ	★～ご自身で施設運営が行なえます。		柔軟性向上、血流改善	血流を改善し、体全般の循環を良くしていきます。
All. リフレッシュヨガ	★～ご自身で施設運営が行なえます。		柔軟性向上、リラックス	姿勢改善と、心身のストレスを解消しながら行います。
●格闘系				
All. ボクシング＆エクササイズ	★★★	☆	脂肪燃焼、スキル向上	パンチやキックを組み合わせながら、音楽に合わせて全身を動かします。
All. Strong Nation	★★～★★★	☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	格闘技×筋トレ×有酸素を組み合わせて行う、高強度インターバルトレーニングです。
All. キックボクシングfight	★～★★★	☆	脂肪燃焼、スキル向上	ボクシングの構え、パンチの打ち方を基本から行ないます。グローブをはめてのミット打ちも行ないます。
●ダンスエクササイズ				
HIPHOP		☆☆～☆☆☆	ダンススキル向上	HIPHOPの動き、リズムの取り方を楽しみながら、体幹を鍛えます。
●有料スクール				
JDACキッズダンススクール				年少～小学生が対象のダンススクールです。無料体験会も実施しております。(月会費 6,160円～、6,930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熱田店で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。