



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

イオンモール熱田アネックス 2026年2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	RITMOS 13:00-14:00 宮下 恵	パレトン 13:00-14:00 吉満 博子	NEW 初中級エアロ 12:45-13:45 村上 智恵子				13:00
13:30								13:30
14:00	ピギナーエアロ 45 14:00-14:45 小野 廉子			フローヨガ 14:00-15:00 吉田 実加				14:00
14:30	ステップ&シェイプ 14:15-15:15 坂田 浩子	ナチュラルヨガ 14:15-15:15 吉満 博子						14:30
15:00	ダイナマイティシェイプ &ストレッチ 15:00-15:45 小野 廉子							15:00
15:30		5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール		5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール				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>	シャインクラス 15:30~16:30	ピックルボール 16:00-17:00 <フリータイム>					16:30
17:00		スタークラス 16:45~17:45						17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	シェイプアップパワーヨガ 18:30-19:30 吉田 實加	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	SALSATION 19:40-20:40 Mieko	エンジョイエアロ 19:40-20:40 余呂 ゆかり		ベーシックステップ 19:15-20:15 余呂 ゆかり			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		ピラティス 20:30-21:15 伊藤 裕子			21:30
22:00								22:00
22:30					中・上級者向け ステップ45 22:00-22:45 大川 記之			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。

【営業時間】 24時間営業 2月16日(月)

- 月曜 7:00 OPEN
- 日曜 2:00 CLOSE
- 祝日 該当曜日の営業時間に準ずる



WEBからも
ご確認頂けます！

RITMOSとは
3ヶ月ごとに曲が変わる
ダンス系フィットネス
プログラム。
1,4,7,10月に
新曲が始まります！

スタジオスケジュール



WEBからも
ご確認頂けます！

上記のマークについてない
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。

・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。

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 レギナーニアロ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、無理なく続けられる45分のクラスです。
All 初中級エアロ	★～★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	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X筋トレ、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	強めの練習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リピート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マッチングクラスです。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 SALSTATION	★★★★	☆～☆☆	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マッチングプログラムです。
All ZUMBA	★～★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	テンポの速いダンス音楽に合わせて体を動かします。難しい振り付けを覚える必要はなく、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	ステップ台を使っ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!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 ダイナマイトシェイプ&ストレッチ	★～ご自身で強度設定を行ないます。		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、ストレッチを行ないます。
All ピラティス	★～ご自身で強度設定を行ないます。		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)を中心して身体全体と一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。
All ANIMAL FLOW	★★～ご自身で強度設定を行ないます。		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目的で行なっています。
All バレトン	★～ご自身で強度設定を行ないます。		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 ファンクショナルサーキット	★★～ご自身で強度設定を行ないます。		シェイプアップ、脂肪燃焼	短時間で効率的に全身を鍛えた一方、筋力だけでなく体幹の安定性や代謝能力を上げたい方、筋バランスを改善したい方におすすめです。
All ボアドブラン	★～ご自身で強度設定を行ないます。		シェイプアップ、姿勢改善	バレエや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	★★～ご自身で強度設定を行ないます。		シェイプアップ、脂肪燃焼	バーべ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	★～ご自身で強度設定を行ないます。		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ないます。
●ヨガ・リラクゼーション系				
All 機能改善ワーク＆ヨガ	★～ご自身で強度設定を行ないます。		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 シェイプアップパワーヨガ	★～ご自身で強度設定を行ないます。		姿勢改善、シェイプアップ	全身の柔軟性を整え、メリハリのある体づくりを目指します。
All フローヨガ	★～ご自身で強度設定を行ないます。		姿勢改善、柔軟性向上	呼吸に合わせて連続的にポーズをとり、流れるように動きます。
All ナチュラルヨガ	★～ご自身で強度設定を行ないます。		柔軟性向上、リラックス	体の使い方や動きに意識を向ける、本来の体の動きを引き出します。
初 やさしいヨガ	★～ご自身で強度設定を行ないます。		柔軟性向上、リラックス	難しそうなポーズではなく、はじめての方、参加しやすいヨガです。
All フィットネスパワーヨガ	★～ご自身で強度設定を行ないます。		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 茂原リースヨガ	★★～ご自身で強度設定を行ないます。		柔軟性向上、血流改善	血流を改善し、体全体の循環を活性化させていきます。
All リフレッシュヨガ	★～ご自身で強度設定を行ないます。		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ないます。
●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	燃脂持久筋トレーニングと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		☆☆～☆☆☆	ダンスマスクル向上	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				
IDAC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。何かご不明な点ございましたらお問い合わせ下さい。