

	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	<p>スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!!</p> <p><b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール</p> <p>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か所の筋肉を鍛えます。これまでのように食荷のかり方が一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。</p> <p>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。</p>						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	フローヨガ 10:30-11:30 加藤 あい	ピラティス 10:30-11:15 佐藤 るみ	やさしいヨガ 10:15-11:15 北尾 千恵子		フィットネスパワーヨガ 9:45-10:45 中山 律子	【有料】 キッズダンススクール ★シャインクラス 9:00～10:00 ★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
11:30					ZUMBA 11:00-12:00 兼城 マリオ	<b>NEW</b> HOUSE DANCE 11:20-12:20 ANN	
12:00	機能改善ワーク&ヨガ 12:00-13:00 若山 実千代	ボクシングエクササイズ 11:45-12:45 宮下 恵	ANIMAL FLOW 11:30-12:30 佐藤 るみ	ボクシングエクササイズ 11:30-12:30 牧野 智基		<b>POWER</b> Group Power 45 12:30-13:20 GGトレーナー	<b>特別レッスン</b> セミナー等の開催 ※不定期 館内案内をご確認下さい
12:30					RITMOS 12:15-13:15 宮下 恵		
13:00				初級エアロ 12:45-13:45 村上 智恵子			
13:30	GGX 13:15～13:45 GGトレーナー	RITMOS 13:00-14:00 宮下 恵	バレトン 13:00-14:00 吉満 博子		ポルトブラ 13:30-14:15 土井 珠路	中・上級者向け フローヨガ 13:30-14:30 加藤 あい	<b>POWER</b> Group Power 60 13:45-14:50 GGトレーナー
14:00							
14:30	ビギナーエアロ 45 14:00-14:45 小野 慶子	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	フローヨガ 14:00-15:00 吉田 美加			
15:00					フローヨガ 14:30-15:30 吉田 美加		
15:30	ダイマイトシェイプ &ストretch 15:00-15:45 小野 慶子		<b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	<b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール	<b>5-ONE-ALL</b> ファイブ・ワン・オール		
16:00		【有料】 キッズダンススクール ★シャインクラス 15:30～16:30 ★スタークラス 16:45～17:45	【有料】 キッズダンススクール ★シャインクラス 16:00～17:00 ★スタークラス 17:05～18:05 ★バラエティ(Girls hiphop) 18:10～19:10	【有料】 キッズダンススクール ★バラエティ (K-POP入門) 16:00～17:00 ★バラエティ (K-POP初級) 17:15～18:15	ピクブル 16:00-17:00 <フリータイム>	筋力リソースヨガ 16:15-17:00 太田 興	<b>RITMOS</b> 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!
16:30	ピクブル 16:00-17:00 <フリータイム>						
17:00						中・上級者向け エンジョイスステップ 17:15-18:15 山崎 貴之	
17:30						中・上級者向け	
18:00							
18:30						中級エアロ 18:30-19:30 山崎 貴之	
19:00	シェイプアップパワーヨガ 18:30-19:30 吉田 美加	初級エアロ 18:30-19:30 牧野 智基		ピラティス 18:30-19:15 佐藤 寿樹			
19:30							
20:00	<b>POWER</b> Group Power 60 19:40-20:45 GGトレーナー	SALSATION 19:40-20:40 Mieko	オリジナルエアロ中級 19:40-20:40 余吾 ゆかり	ファンクショナルサーキット 19:30-20:15 佐藤 寿樹	ステップ 19:30-20:15 伊藤 裕子	キックボクシングfight 19:45-20:45 太田 興	スタジオスケジュール  WEBからも ご確認頂けます!
20:30							
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	Strong Nation 20:30-21:30 森田 徹	ピラティス 20:30-21:15 伊藤 裕子		中・上級者向け
22:00							
22:30			ステップ45 22:00-22:45 大川 記之		中級エアロ 21:30-22:30 伊藤 裕子		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。
23:00							・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。
23:30							・途中入室はレッスン開始 10分まで可能です。
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。

# 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
<b>●エアロビクス</b>				
初 ビギナーエアロ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、軽めのクラスです。
AI1 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。
AI1 エアロシェイプ	★～★★★★	☆	脂肪燃焼、シェイプアップ	エアロ×筋トレで、シェイプアップを目的としたクラスです。
AI1 中級エアロ	★★★★～★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	難い・燃えるなどを多く取り入れた、やや難易度が高めのクラスです。
AI1 オリジナルエアロ中級	★★～★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	様々な動きを組み合わせた、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。
AI1 RITMOS	★～★★★★	☆☆☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	様々なジャンルを合わせたダンスフィットネスです。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。
AI1 SALSATION	★～★★★★	☆☆☆☆	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フィットネスプログラムです。
AI1 ZUMBA	★～★★★★	☆☆☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ラテン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。
<b>●ステップ</b>				
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。
AI1 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。
AI1 ベンチックスステップ	★★～★★★★	☆☆☆☆	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。
AI1 エンジョイステップ	★★★★～★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ステップ台に置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。
<b>●コンディショニング/調整</b>				
AI1 ダイナマイトシェイプ&ストレッチ	★～ご自身で強度調整が行えます		シェイプアップ、柔軟性向上	自重やプレート、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。
AI1 ピラティス	★～ご自身で強度調整が行えます		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)を中心に身体全体を一緒に使い、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。
AI1 ANIMAL FLOW	★★～ご自身で強度調整が行えます		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としています。
AI1 バレトン	★～ご自身で強度調整が行えます		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。
AI1 フังก์ショナルサーキット	★★～ご自身で強度調整が行えます		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い方、筋力だけでなく体幹の安定性や代謝能力も向上させたい方、筋バランスを改善したい方におすすめです。
AI1 ボルドブラ	★～ご自身で強度調整が行えます		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。
AI1 GroupPower	★～ご自身で強度調整が行えます		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。
AI1 GGX	★～ご自身で強度調整が行えます			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。
<b>●ヨガ・リラクゼーション系</b>				
AI1 機能改善ワーク&ヨガ	★～ご自身で強度調整が行えます		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い、心身のストレスを解消する健康法。年齢に関係なく、どなたでも参加頂けます。
AI1 シェイプアップパワーヨガ	★～ご自身で強度調整が行えます		姿勢改善、シェイプアップ	全身の歪みを整え、刈ハリのある体づくりを目指します。
AI1 フローヨガ	★～ご自身で強度調整が行えます		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。
AI1 ナチュラルヨガ	★～ご自身で強度調整が行えます		柔軟性向上、リラクセス	体の使い方や動きに意識を向け、本来の体の動きを引き出します。
初 やさしいヨガ	★～ご自身で強度調整が行えます		柔軟性向上、リラクセス	難しいポーズが無く、はじめての方も参加しやすいヨガです。
AI1 フィットネスパワーヨガ	★～ご自身で強度調整が行えます		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います。筋力の要素を取り入れたヨガです。
AI1 筋力リリースヨガ	★～ご自身で強度調整が行えます		柔軟性向上、血流改善	血流を改善し、体全体の循環を良くしていきます。
AI1 リフレッシュヨガ	★～ご自身で強度調整が行えます		柔軟性向上、リラクセス	姿勢改善と、心身のストレスを解消しながら行います。
<b>●格闘系</b>				
AI1 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。
AI1 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。
AI1 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います。グローブをはめてのミット打ちも行ないます。
<b>●ダンスエクササイズ</b>				
AI1 HOUSE DANCE		☆☆☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ステップ中心のスタイルで、有酸素運動の要素が高くフィットネス性の高いプログラムです。
<b>●有料スクール</b>				
AI1 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。無料体験も実施しております。(有料)

⇒ 初・・・初めての方でもご参加いただけます。 AI1・・・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。