	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>5-ONE-ALL 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。 「ブライト」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。これまでのように負荷のかり方方が一連のマシンとは違い、 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 ①幼児・低学年クラス 9:00～10:00 ②小学生クラス 10:05～11:05	
11:30					ZUMBA 11:00-12:00 兼城 マリオ	中・上級者向け HIP HOP 11:20-12:20 KANI	リフレッシュヨガ 10:45-11:45 中山 律子
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		RITMOS 12:15-13:15 宮下 恵	特別レッスン セミナー等の開催 ※不定期 館内案内をご確認ください
12:30						POWER Group Power 45 12:30-13:20 GGトレーナー	
13:00		RITMOS 13:00-14:00 宮下 恵	バレトン 13:00-14:00 吉満 博子	初級エアロ 12:45-13:45 安井 香織		中・上級者向け グループパワー 13:30-14:30 加藤 あい	
13:30	GGX(リラクゼーション) 13:15-13:45 GGトレーナー						
14:00					ポルトブラ 13:30-14:15 土井 珠路		POWER Group Power 60 13:45-14:50 GGトレーナー
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	5-ONE-ALL ファイブワンオール	5-ONE-ALL ファイブワンオール		
15:00					グループパワー 14:30-15:30 吉田 実加		
15:30	ダイマイトシェイプ &ストretch 15:00-15:45 小野 慶子					バレトン 14:45-15:45 加藤 あい	RITMOS 15:05-16:05 遠藤 由紀子
16:00		【有料】 キッズダンススクール ①幼児・低学年クラス 15:30～16:30 ②小学生クラス 16:45～17:45					
16:30	ビクセルボール 16:00-17:00 <フリータイム>		ピクセルボール 16:00-17:00 <フリータイム>		ピクセルボール 16:00-17:00 <フリータイム>	筋膜リリースヨガ 16:15-17:00 太田 興	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!
17:00						中・上級者向け エンジョイステップ 17:15-18:15 山崎 貴之	
17:30						中・上級者向け	
18:00							
18:30							
19:00	シェイプアップパワーヨガ 18:30-19:30 吉田 実加	初中級エアロ 18:30-19:30 牧野 智基		ピラティス 18:30-19:15 佐藤 寿樹		中級エアロ 18:30-19:30 山崎 貴之	
19:30							
20:00	POWER Group Power 60 19:40-20:45 GGトレーナー	SALSATION 19:40-20:40 Mieko	中・上級者向け エンジョイエアロ 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	ベーシックステップ 19:15-20:15 余吾 ゆかり	キックボクシングfight 19:45-20:45 太田 興	
20:30							
21:00				Strong Nation 20:30-21:30 森田 徹	ピラティス 20:30-21:15 伊藤 裕子		
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		中・上級者向け 中級エアロ 21:30-22:30 伊藤 裕子		中・上級者向け
22:00							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。
22:30		GGX(リラクゼーション) 22:00-22:45 GGトレーナー	ステップ45 22:00-22:45 大川 記之				
23:00					【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】 8月14日(木) 8月15日(金)	・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。
23:30							
0:00							

アクティブ系 コンディショニング・調整 ヨガ

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ください。

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
●エアロビクス				
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45分のクラスです。
初 初級エアロ	★	☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	比較的ゆっくりとしたテンポで、複雑な動きは少なく、基本的な動きを中心にしています。
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×筋トレで、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	肩・膝などを多く取り入れた、やや難易度が高めめのクラスです。
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パリエーションを楽しむクラスです。
All RITMOS	★～★★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	様々なジャンルのお音楽を組み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。
All 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。
All ZUMBA	★～★★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ワラ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。
●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 ダイナミックシェイプ&ストレッチ	★～ご自身で強度設定が行えます。		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	★～ご自身で強度設定が行えます。		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。
All ANIMAL FLOW	★★～ご自身で強度設定が行えます。		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。
All バレト	★～ご自身で強度設定が行えます。		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。
All フังก์ショナルサーキット	★★～ご自身で強度設定が行えます。		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は向上させたい方、筋バランスを改善したい方におすすめです。
All ボルドプラ	★～ご自身で強度設定が行えます。		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。
All GroupPower	★～ご自身で強度設定が行えます。		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。
All GGX	★～ご自身で強度設定が行えます。		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	★～ご自身で強度設定が行えます。		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	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善、シェイプアップ	全身の歪みを整え、ハ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。
All ナチュラルヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		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	★～ご自身で強度設定が行えます。		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。
All フィットネスパワーヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		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。
All 筋力リリースヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		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。
All リフレッシュヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		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。
●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います。グローブをはめてのミット打ちも行います。
●ダンスエクササイズ				
All 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				
All 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。(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。