

| | 月 (MON) | 火 (TUE) | 水 (WED) | 木 (THU) | 金 (FRI) | 土 (SAT) | 日 (SUN) | |
|--|---------------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------|---|--|--|-------|
| 7:00 OPEN | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | 10:00~10:45 エアロ初級45 伊原 | 10:00~10:45 ボディメイク コンディショニング コウミ | 9:45~10:45 アロマストレッチ 渡辺 | 9:45~10:30 アロマ入門 石橋 | 9:45~10:15 ストレッチボール 渡辺 | 9:30~10:15 ボディケアストレッチ タカコ | | 10:30 |
| 11:00 | 10:55~11:40 エアロ コンディショニング 伊原 | 11:00~11:45 はじめてのHIPHOP MARINO | 11:00~12:00 ボディメイキング 丸田 20 | 10:40~11:25 ZUMBA 米本 | 10:40~11:25 コンディショニング ストレッチ 石橋 | 10:25~11:25 ZUMBA 米本 | 10:30~11:10 エアロ初級 森田 | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | 11:55~12:40 ストレッチ45 井上 | 12:00~12:45 ベリーエクササイズ Rana | 12:15~13:00 エアロ初級45 伊原 | 11:40~12:25 コンディショニング 米本 | 11:35~12:20 レズミルズ・トーン 石橋 | 11:40~12:10 シンブルエアロ 米本 | 11:20~12:10 エアロ中級 森田 | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | 12:50~13:35 ジャズダンス 井上 | 13:00~13:45 ZUMBA Rana | 13:15~14:00 骨盤エクササイズ 内藤 | 12:40~13:25 ラテン Rana | 12:35~13:20 ベリーダンス Kimina | 12:25~13:10 アロマストレッチ 渡辺 | 12:25~13:10 アロマストレッチ 渡辺 | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | 13:50~14:35 レズミルズ・トーン 石橋 | 13:55~14:40 アロマストレッチ 渡辺 | 14:15~15:00 バレトン 高井 | 13:40~14:25 バーソル 高井 | 13:35~14:20 太極拳 竹内 | 13:20~14:05 ポンバ 渡辺 | 13:25~14:10 レズミルズ・トーン 渡辺 | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | 14:50~15:35 ヨガ 清水 | 14:50~15:35 ボディバランス 渡辺 | 15:15~16:00 エアロ&ストレッチ 石橋 | 14:35~15:20 バレエ入門 高井 | 14:35~15:20 エアロ初級 森田 | 14:20~15:05 骨盤エクササイズ 内藤 | 14:25~15:10 ボディバランス45 渡辺 | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | 15:45~16:30 ボルドーブラ 清水 | 15:45~16:30 ボディコンバット 渡辺 | 16:15~17:30 卓球フリータイム | 16:20~17:20 ジャズダンス 茂田 | 15:35~16:20 HULA 昌山 | 15:20~16:20 ボディメイキング 丸田 20 | 15:25~15:55 健康セミナー GGトレーナー | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | 16:45~18:00 卓球フリータイム | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | 19:15~20:00 ZUMBA Rana | 19:15~20:00 ISHTAヨガ 岡本 | 19:15~19:45 ダンスエアロ 茂田 | 19:15~20:00 シェイプエアロ 石橋 | 19:15~20:00 バレエ 四宮 | 16:40~17:40 ライオンズ ダンスアカデミー ⁺ キッズ | 17:50~18:50 ライオンズ ダンスアカデミー ⁺ リトル | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | 20:15~21:00 ピラティス Rana | | 20:00~21:00 ペーシックジャズ 茂田 | 20:15~21:00 ボディコンバット 渡辺 | 20:15~21:00 レズミルズ・トーン 渡辺 | 19:00~19:45 HIPHOP基礎入門 Uta | 19:55~20:40 ALL DANCE Uta | 20:30 |
| 21:00 | 20:30~21:15 キックボクシング 北庄司 | | | | | | 21:00 | |
| 21:30 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |
| 23:00 CLOSE | | | | | | | | |
| 整 基本として、 レッスン開始1時間前にフロントにて 整理券を配布させていただきます | | | | | | | | |
| 明日の元気 未来の健康！ 詳しくはこちら⇒⇒⇒ | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jp

こちらのマークのレッスンは整理券が必要となります。整理券配布はレッスン1時間前からになります。

※赤〇は定員人数となります。定員数が書いていないレッスンの定員は基本的に動的：17名 静的：25名となります。

| レッスン名 | プログラムの効果 | 時間 | 強度 | 対象 | 内容 |
|---------------------|----------|-----|---|-------|--|
| アクティブ系 | | | | | |
| ボディコンバット | ①/② | 45 | 1 | 初級 | キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・太極拳などの動作を取り入れたクラスです。 |
| エアロ入門 | ①/⑤ | 45 | 1 | どなたでも | 入門では基本のステップを何度も繰り返し行うクラスです。 |
| キックボクシング | ②/③ | 45 | 2 | 初級～中級 | キックやパンチで全身運動をしましょう！ストレス発散できます！ |
| ダンスエアロ | ②/③ | 30 | 2 | 中級 | エアロピクスのようにダンスのステップや動きを繰り返し踊りながら、短いコンビネーションを楽しむクラスです。 |
| ラテン | ③/⑤ | 45 | 2 | 中級 | ラテンをはじめとする世界のリズムに合わせて踊るエクササイズです。 |
| シェイプエアロ | ①/⑥ | 45 | 2 | 初級～中級 | アップテンポな曲に合わせて身体を動かすクラスです。後半はトレーニングでシェイプしていきます。 |
| エアロ初中級 | ⑤/⑥ | 45 | 1 | 初級 | 基本動作からコンビネーションを展開していくクラスになります。 |
| エアロ初級 | ①/⑤/⑥ | 40 | 1 | 初級 | 初級では前半に簡単な動きでしっかり身体を動かし、後半は身体をゆっくり伸ばしていくクラスです。 |
| エアロ中級 | ①/⑤/⑥ | 50 | 2 | 中級 | エアロピクスの様々な動作を組み合わせて楽しく動きます。慣れている方にはおすすめのクラスです。 |
| ポンバ | ①/⑥ | 45 | — | どなたでも | サンバのリズムで楽しく踊ります。ヒップアップ、ウエストシェイプにも最適です。 |
| シンプルエアロ | ①/⑤ | 30 | 2 | 初級～中級 | 筋力UP動作を含むウォームアップ後、基本ステップで構成されたコンビネーションを楽しむクラスです。 |
| 卓球 | ⑥/⑭ | 75 | — | どなたでも | 初めての方でもラケットにボールが当たりラリーを楽しめるよう、ご希望の方にはマンツーマンで指導します。 |
| ヨガ | | | | | |
| ストレッチ45 | ②/⑦/⑧ | 45 | — | どなたでも | 全身を限なくストレッチして行います。日々伸ばしきれないところまで整えていくクラスです。 |
| ヨガ | ⑦/⑯ | 45 | 1 | どなたでも | ヨガの基本的なクラスで呼吸やポーズをゆっくり行っています。 |
| アロマストレッチ | ⑦/⑯ | 45 | 1 | どなたでも | アロマの香りの中で行うリラックス効果の高いストレッチクラスです。 |
| ボディバランス | ①/③/④ | 45 | — | どなたでも | ヨガ・太極拳・ピラティスに最新の運動生理学をプラスした動作で、身体機能や柔軟性・バランスの向上、コアの筋力アップを行います。動作、呼吸、アクションとリラクゼーション、身体への意識と集中を結びつけたホリスティックなプログラムです。 |
| ISHTAヨガ | ⑫/⑯ | 45 | 1 | 初心～初級 | イシュタとは個人・個々の意味を表し自分のペースで進めていきます。 |
| バレトン | ②/④/⑧ | 45 | 3 | 初級・中級 | フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせたボディメイクエクササイズです。 |
| ジャズストレッチ | ②/③ | 30 | — | どなたでも | 音楽に合わせながらゆっくりとした全身ストレッチで、ジャズダンスなどの踊りの表現に繋がる柔軟でしなやかな身体づくりをします。 |
| コンディショニングストレッチ | ②/⑯ | 45 | — | どなたでも | ゆっくりとストレッチを行なながら、精神面・肉体面・健康面などから身体の状態を整えていくクラスです。 |
| ストレッチポール | ②/⑦/⑧ | 45 | 1 | どなたでも | ストレッチポールを使い自重で身体を伸ばしていきます。肩甲骨・背中がほぐれるので肩こり・腰痛に効果的です。 |
| 太極拳 | ③/⑯ | 45 | — | どなたでも | 中国の武術で深い呼吸と共に柔軟性、バランス感覚を高め、筋力アップ、精神の安定も期待できます。お身体の負担が少なく、足腰の強化が期待できるクラスです。 |
| コンディショニング・調整 | | | | | |
| エアロコンディショニング | ⑤/⑥ | 45 | 3 | 初級・中級 | エアロピクスの有酸素運動と自重トレーニングを組み合わせたクラスです。 |
| レズミルズトーン | ①/⑤/⑥ | 45 | 3 | 初級・中級 | 有酸素運動と、ダンベルやチューブを使って筋力トレーニング。心肺機能の向上とシェイプアップ・筋力アップが期待できます。 |
| ポルトブラ | ②/④/⑦ | 45 | 3 | 初級・中級 | バレエとピラティスを融合させた、ゆっくりとした音楽に合わせて行う運動で、初心者でも取り組みやすく、体幹強化や柔軟性向上、心肺機能向上を目指すクラスです。 |
| ピラティス | ②/④/⑦ | 45 | 1 | どなたでも | 体幹（インナーマッスル）を鍛え、身体のバランスを整え、姿勢や柔軟性を改善するクラスです。 |
| ボディメイクコンディショニング | ②/⑦/⑧ | 45 | 3 | 上級者 | 整形外科でのリハビリを取り入れたエクササイズを行います。 |
| ベリーエクササイズ | ③/⑯ | 45 | 3 | 上級者 | ベリーダンスの基本テクニックやムーブメントを中心に練習した後、音楽に合わせて踊っていく基礎クラスです。 |
| 骨盤エクササイズ | ②/⑦/⑧ | 45 | 1 | どなたでも | 骨盤調整・姿勢改善を行い、身体の痛みや不調を軽減するようトレーニングします。 |
| 全身体操 | ①/④/⑤ | 60 | — | どなたでも | 音楽に合わせて身体を動かし汗をしっかりかいていくクラスです。 |
| ボディメイキング | ①/④/⑤ | 60 | 1 | どなたでも | 普段意識しない部分まで全身くまなく動かしスッキリさせるクラスです。 |
| バーオソル | ②/④/⑦ | 45 | 1 | どなたでも | 座位・寝位で行う骨盤周りの鍛えににくい部位をエクササイズしていきます。 |
| コンディショニング | ④/⑦/⑧ | 45 | 1 | どなたでも | セルフマッサージや骨盤体操、ストレッチにより体の不調をリセットし姿勢改善しながら動きやすい身体を整えるクラスです。 |
| エアロ＆ストレッチ | ⑤/⑥/⑦ | 45 | 2 | どなたでも | 基本的なステップを中心に使う筋肉を意識して動きます。後半はストレッチボールをしようして身体をほぐすクラスです |
| GGX | | | | | |
| GGXだれでもバレエ | ②/③/⑦ | 45 | 1 | どなたでも | ストレッチから簡単なバレエスンまで、姿勢の改善・重心の位置など私生活にも活かせる美しい身体作りを目指すクラスです。※バレエシューズは必要ございません。 |
| ポージング教室 | ④ | 45 | — | どなたでも | コンテストに向けたポージング練習です。筋肉の使い方、動かし方が分かるようになります。 |
| 健康セミナー | ⑯ | 30 | — | どなたでも | 日常生活に役立つ健康情報をゴールドジムトレーナーがご説明いたします。 |
| ダンス | | | | | |
| ジャズダンス | ③/⑯ | 45 | — | どなたでも | ジャズの基本動作を習得した後に振付けを覚えて踊ります。初めての方から慣れた方まで楽しめるクラスになっています。 |
| ALL DANCE | ③/⑯/⑯ | 45 | 1 | どなたでも | アイソレーション、リズム取り等の基礎を中心に様々な動きに挑戦し、テーマパーク曲、J-POP、洋楽などの音楽に合わせた振りで踊ります。 |
| HIPHOP基礎入門 | ③/⑯ | 45 | 1 | どなたでも | HIP HOPの基本動作をゆっくり行い習得していくクラスです。 |
| ZUMBA | ③/④/⑥ | 45 | 1 | 初級 | ラテンをはじめとする世界のリズムに合わせて踊るエクササイズです。 |
| ベリーダンス | ④/⑥/⑯ | 45 | — | どなたでも | 腰や腹部を調和して動かす本格的なダンスです。 |
| 姿勢改善バレエエクササイズ | ③/④/⑧ | 45 | — | どなたでも | 背骨や巻き型の改善、経ち方の癖の改善、バレエダンサーのストレッチやトレーニングを使ったシンプルなクラスです。 |
| バレエ | ②/④ | 45 | — | どなたでも | 自分の身体をじっくり向き合いながら楽しくレッスンしましょう。 |
| バレエ入門 | ②/④ | 45 | — | どなたでも | クラシックバレエの基礎を習得していくクラスです。 |
| HULA | ③/⑯/⑯ | 45 | — | どなたでも | 心地よいハワイアン音楽に合わせ、心も身体もリラックスしながらフラダンスの動きを楽しむクラスです。 |
| ベーシックジャズ | ②/③/⑯ | 60 | — | どなたでも | ジャズダンスのベースとなる動きやエクササイズをコンビネーションにスライドしていきます。 |
| 【1. 身体機能の向上】 | | ①～⑤ | ①筋力・持久力の向上 ②柔軟性・可動域の向上 ③バランス感覚・協調性の向上 ④体幹の安定性・姿勢の改善 ⑤心肺機能の向上 | | |
| 【2. 健康維持・体質改善】 | | ⑥～⑯ | ⑥体脂肪の燃焼・体重コントロール ⑦血流の改善 ⑧肩こり・腰痛の改善 ⑨不定愁訴の改善 ⑩生活習慣病の予防・改善 | | |
| 【3. 自律神経・ホルモン調整】 | | ⑯～⑬ | ⑪ホルモンバランスの調整 ⑫自律神経の調整 ⑬睡眠の質の向上 | | |
| 【4. メンタル・脳機能への効果】 | | ⑭～⑯ | ⑯ストレス解消・メンタルヘルスの向上 ⑯集中力・認知機能の向上 | | |