

|       | 月 (MON)  |       | 火 (TUE)                                    |       | 水 (WED)                                      |       | 木 (THU)                              |       | 金 (FRI)   |       | 土 (SAT)                                   |       | 日 (SUN)                                       |   |        |            |       |
|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--------------------------------------|-------|---|-------|---|-------|---|---|--------|------------|-------|
|       | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ                                      | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ                                | Bスタジオ | Aスタジオ   | Bスタジオ | Aスタジオ                                     | Bスタジオ | Aスタジオ   | Bスタジオ                                     |        |            |       |
| 7:00  | 7:00 OPEN  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   | 7:00   |            |       |
| 7:30  |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   | 7:30   |            |       |
| 8:00  |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   | 8:00   |            |       |
| 8:30  |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   | 8:30   |            |       |
| 9:00  | ■ 整理券クラス → レッスン開始2時間前からフロントにて配布致します。<br>■ 前のクラスの清掃終了後、インストラクターの合図で入室いただけます。 ■ ジム内混雑緩和の為参加レッスン <b>15分前</b> よりジム入口フェンス横にお並びください。 |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   | 9:00   |            |       |
| 9:30  | <b>整理券以外のクラスにご参加の際、15分以上前から並び行為はご遠慮下さい。</b>  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   | 9:30   |            |       |
| 10:00 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   | 有料スクール | 9:00~15:20 | 9:00  |
| 10:30 | キックボクシング<br>エクササイズ<br>10:15-11:00<br>岩岡 純子   |       | カーディオF<br>キックボクシング<br>10:00-10:45<br>高橋 幸子 |       | 骨盤<br>エクササイズ<br>10:15-11:00<br>MARI          |       | エアロ初級<br>10:15-10:55<br>栗山 真美        |       | ピラティス<br>10:00-10:45<br>千葉 英子                             |       |   |       | 骨盤<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>10:00-11:00<br>西原 良佳 |   |        |            | 9:30  |
| 11:00 |  |       | ジャズダンス<br>入門<br>11:00-11:45<br>歩           |       | ハイパーキック<br>エクササイズ<br>11:10-12:00<br>MARI     |       | STEP初級<br>11:05-11:45<br>栗山 真美       |       | ZUMBA<br>11:00-11:45<br>千葉 英子                             |       | ナニアロハ<br>10:45-11:45<br>michiyo           |       |   | HIP HOP初級<br>11:15-12:15<br>SAWA          |        |            | 11:00 |
| 11:30 | エアロ初級<br>11:20-12:00<br>石井 良幸  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 11:30 |
| 12:00 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 12:00 |
| 12:30 | ボディシェイプ<br>12:15-12:45<br>石井 良幸  |       | エアロ中級<br>12:00-12:50<br>石井 良幸              |       | ヨガ<br>12:15-13:15<br>石川                      |       | ヨガ<br>12:00-12:50<br>下田 陽子           |       | バレエ (初級)<br>12:00-12:45<br>chi-tan.                       |       | ボクシング<br>サーキット<br>12:00-12:45<br>YAYOI    |       |   |   |        |            | 12:30 |
| 13:00 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 13:00 |
| 13:30 | バレエ (初級)<br>13:00-14:00<br>Aura  |       | HIP HOP初級<br>13:00-14:00<br>KOJI           |       | SALSATION®<br>13:30-14:30<br>Caolin          |       | ナニアロハ<br>13:15-14:15<br>emi          |       | ジャズダンス<br>13:00-13:50<br>chi-tan.                         |       | Qrenボディ<br>メンテナンス<br>13:00-14:00<br>YAYOI |       |   | ベリーダンス<br>12:30-13:30<br>Parwanaフミ        |        |            | 13:30 |
| 14:00 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 14:00 |
| 14:30 | ZUMBA<br>14:15-15:05<br>亀山 へぎ  |       | Qrenボディ<br>メンテナンス<br>14:15-15:15<br>YAYOI  |       | Qrenボディ<br>メンテナンス<br>14:45-15:45<br>夏海 はるか   |       | 太極舞<br>14:30-15:15<br>YAYOI          |       | ヨガ<br>14:05-15:05<br>sato                                 |       | ZUMBA<br>14:20-15:10<br>宮本 ひろみ            |       |   | STRONG<br>NATHION<br>14:00-15:00<br>高橋 幸子 |        |            | 14:30 |
| 15:00 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 15:00 |
| 15:30 | エアロ&<br>コンディショニング<br>15:20-16:05<br>萬代 昌弘  |       | GGX<br>15:30-16:15<br>GGスタッフ               |       | GGX<br>ピクニック<br>16:00-17:00                  |       | SALSATION®<br>15:30-16:30<br>歩       |       | 太極拳<br>15:30-16:30<br>岡村 朋子                               |       | オリジナルエアロ<br>中上級<br>15:30-16:30<br>及川 健    |       |   | ボディ<br>メンテナンスヨガ<br>15:15-16:15<br>Suiko   |        |            | 15:30 |
| 16:00 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 16:00 |
| 16:30 | ボディメンテナンス<br>16:20-17:20<br>KUMI.F   |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 16:30 |
| 17:00 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 17:00 |
| 17:30 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 17:30 |
| 18:00 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 18:00 |
| 18:30 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 18:30 |
| 19:00 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 19:00 |
| 19:30 | K-POP<br>ダンス<br>19:15-20:15<br>安部 秀紀   |       | エアロ初級<br>19:15-20:00<br>石井 良幸              |       | ボディシェイプ<br>&ヨガストレッチ<br>19:15-20:15<br>矢野 かずみ |       | テーマパーク<br>ダンス<br>(中級)<br>19:00-20:15 |       | 1/3/5週<br>エアロ初級<br>2/4週<br>STEP初級<br>19:20-20:05<br>中野 智恵 |       | ZUMBA<br>19:35-20:20<br>SAE               |       |   |   |        |            | 19:30 |
| 20:00 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 20:00 |
| 20:30 | 期間限定<br>ポーズを深める<br>ハタヨガ<br>20:30-21:30<br>川島 早苗  |       | ピラティス<br>20:15-21:00<br>水品 恵               |       | BEAUTY<br>BODY CAMP<br>20:30-21:00<br>矢野 かずみ |       |                                      |       | オリジナルエアロ<br>中上級<br>20:15-21:15<br>中野 智恵                   |       |   |       |   |   |        |            | 20:30 |
| 21:00 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 21:00 |
| 21:30 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 21:30 |
| 22:00 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 22:00 |
| 22:30 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 22:30 |
| 23:00 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 23:00 |
| 23:30 |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 23:30 |
| 0:00  |  |       |  |       |  |       |                                      |       |   |       |   |       |   |   |        |            | 0:00  |

**CHECK!**  
明日の健康! 未来の元気!  
詳しくはこちら →

整理券以外のクラスにご参加の際、15分以上前から並び行為はご遠慮下さい。

整理券を同時に複数枚取得する行為は禁止とさせていただきます。

😊 初心者でも安心してご参加いただけます。  
【スタジオ利用上の注意】  
・レッスン開始10分以降の入場  
また途中退場はお控え下さい。  
・整理券クラスは2時間前から  
フロントにて整理券を配布しま  
す。台帳に名前を記入し、  
整理券をお受け取り下さい。  
・15分前台帳記入開始クラスは  
スタジオ前に15分前前から並び  
ことはご遠慮ください。

祝祭日は特別スケジュールとな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>

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、予めご了承下さい。

|       |     |              |    |
|-------|-----|--------------|----|
| アクティブ | ダンス | コンディショニング・調整 | ヨガ |
|-------|-----|--------------|----|

# Group Exercise Program Guide ゴールドジム津田沼千葉

| クラス名   | 強度・運動量   | 難 度      | 対象者      | 時間          | 期待される効果               |
|--|----------|----------|----------|-------------|-----------------------|
| エアロ初級  | ☆☆       | ☆        | 初心者～     | 30分・40分     | 心肺機能向上・シェイプアップ        |
| 歩く程度の動作＝ローインパクトの基本動作を中心としたクラス。エアロビクスが初めての方や体力に自信のない方におすすめです。                       |          |          |          |             |                       |
| エアロ初中級   | ☆☆       | ☆☆       | 初級・初中級者  | 45分         | 心肺機能向上・シェイプアップ        |
| 軽く弾む動作も取り入れながら、脂肪燃焼に適した強度を維持して行います。基本動作に慣れた方にお楽しみいただけるクラスです。                       |          |          |          |             |                       |
| エアロ&コンディショニング  | ☆☆       | ☆☆       | 初級者～     | 45分         | 心肺機能向上・シェイプアップ・筋力アップ  |
| ダイナミックに大きく身体を使うシンプルなエアロビクスと筋力トレーニングのクラスです。体力向上やバランスの良い体づくりを目指しましょう。                |          |          |          |             |                       |
| エアロ中級  | ☆☆☆      | ☆☆☆☆     | 中級者      | 50分         | 心肺機能向上・シェイプアップ        |
| エアロビクスに慣れてきた方を対象とした中級レベルのクラスです。脂肪燃焼効率の高いエクササイズと動きのバリエーションをお楽しみ下さい。                 |          |          |          |             |                       |
| オリジナルエアロ中上級  | ☆☆☆☆～    | ☆☆☆～☆☆☆☆ | 中級者～上級者  | 60分         | 心肺機能向上・シェイプアップ・スキルアップ |
| 中級レベル以上の技術、体力のある方向けのクラスです。各インストラクターが個性を生かしたエネルギーでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。               |          |          |          |             |                       |
| ステップ初級   | ☆☆       | ☆☆       | 初級者      | 30分・40分・45分 | 心肺機能向上・シェイプアップ        |
| ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本に徐々に動きを発展させていきます。              |          |          |          |             |                       |
| 格闘技系エクササイズ   | ☆☆☆～☆☆☆☆ | ☆☆～      | ALL      | 45分・50分・60分 | 心肺機能向上・シェイプアップ        |
| キックボクシングの動きを取り入れた、心肺機能の向上・全身のシェイプアップ効果の高いエクササイズです。                                 |          |          |          |             |                       |
| ZUMBA  | ☆☆～      | ☆        | ALL      | 45分・50分・60分 | 心肺機能向上・シェイプアップ        |
| ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズです。ダイナミックでエキサイティングなワークアウトをお楽しみください。                 |          |          |          |             |                       |
| SALSATHION®  | ☆☆       | ☆        | ALL      | 60分         | 心肺機能向上・シェイプアップ        |
| ラテンやポップスなど様々な曲の歌詞に合った振付で踊るダンスフィットネスです。足腰に負担が少なく身体機能をしっかり使って踊ります。                   |          |          |          |             |                       |
| ナニアロハ  | -        | ☆☆～      | ALL      | 60分         | 心肺機能向上・シェイプアップ        |
| フラとフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。Naniとはハワイ語で『美しい』Alohaは『こんにちは』だけではなく『愛、尊敬、感謝』などの意味を持ちます。 |          |          |          |             |                       |
| HIP HOP  | -        | ☆☆～      | 初級者～中上級者 | 60分         | ダンススキルアップ             |
| 基本のリズム取りとステップを組み合わせ、音楽に合わせて振付をストリート系ダンスをお楽しみください。                                  |          |          |          |             |                       |
| フリースタイルダンス   | -        | ☆☆～      | 初級者～中上級者 | 60分         | ダンススキルアップ             |
| HIP HOP、JAZZ HIP HOP、HOUSEなど、ストリートダンスの様々なジャンルをお楽しみいただけるインストラクターのオリジナルクラスです。        |          |          |          |             |                       |
| K-POPダンス   | -        | ☆☆～      | 初級者～中上級者 | 60分         | ダンススキルアップ             |
| 韓国アーティストの振付けを完コピーして踊ります。1回のレッスンで振りの長さを調節しているので初めてでも安心してご参加いただけます。                  |          |          |          |             |                       |
| ベリーダンス   | -        | ☆☆～      | ALL      | 50分         | ダンススキルアップ             |
| 中東～アラブ文化圏で発展したエキゾチックなダンス。ウエストのシェイプアップやメリハリあるボディづくりにも効果が期待できます。                     |          |          |          |             |                       |
| K-POPダンス   | -        | ☆☆～      | 初級者～中上級者 | 60分         | ダンススキルアップ             |
| 韓国アーティストの振付けを完コピーして踊ります。1回のレッスンで振りの長さを調節しているので初めてでも安心してご参加いただけます。                  |          |          |          |             |                       |
| バレエ  | -        | ☆☆～      | ALL      | 60分         | ダンススキルアップ             |
| フィットネスを目的に構成したクラシックバレエです。バレレッスンや基本を中心に行なっていきますので、初心者の方もお気軽にご参加下さい。                 |          |          |          |             |                       |
| ジャズダンス   | -        | ☆☆～      | ALL      | 45分・60分     | ダンススキルアップ             |
| ダンスに必要な基礎を身につけ、流行の曲やノリのよい曲に合わせた様々なイメージを持ちながら、動くことを楽しみましょう。                         |          |          |          |             |                       |
| ボディシェイプ&ヨガストレッチ  | ☆～       | -        | ALL      | 60分         | 身体調整・筋力アップ            |
| トレーニングの部位を週替わりで行い、ヨガの要素を取り入れたストレッチで美しいボディを目指しましょう。                                 |          |          |          |             |                       |
| 骨盤エクササイズ   | ☆～       | -        | ALL      | 45分         | 身体調整・機能改善             |
| 骨盤周囲の緊張をほぐしながら、動きをなめらかにするエクササイズを行います。どなたでもお気軽に参加いただけます。                            |          |          |          |             |                       |
| ルーシーダットン   | ☆☆～      | ☆☆～      | ALL      | 45分         | 身体調整・機能改善             |
| タイに古来から伝わる自己整体法。タイ式ヨガとも呼ばれ、呼吸を深め、体の歪みを整えるエクササイズを行います。体の固い人でも安心してご参加いただけます。         |          |          |          |             |                       |
| Qrenボディメンテナンス  | ☆～       | -        | ALL      | 60分         | 身体調整・機能改善             |
| ヨガ、気功、自力整体の要素をミックスしたオリジナルクラスです。日常生活で疲れた身体への気づきと、お手入れをしましょう。                        |          |          |          |             |                       |
| ピラティス  | ☆～       | -        | ALL      | 45分         | 身体調整・姿勢改善             |
| マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢の改善、維持に効果が期待できます。                |          |          |          |             |                       |
| 太極拳  | ☆～       | -        | ALL      | 60分         | 身体調整・機能改善・スキルアップ      |
| 簡化24式太極拳です。ゆっくりとした動きを通して美と技を磨きながら、心身ともに癒し、強くしていきます。                                |          |          |          |             |                       |
| ヨガ   | ☆☆～      | ☆☆～      | ALL      | 60分         | 身体調整・機能改善             |
| 呼吸法とアーサナ(ポーズ)をとりながら心身のストレスを解消し、全身の調子を整えます。身体の硬い方でも大丈夫。どなたでもご参加いただけます。              |          |          |          |             |                       |
| 〇〇ヨガ   | ☆☆～      | ☆☆～      | ALL      | 60分         | 身体調整・機能改善             |
| ポーズを深めるハタヨガ、ボディメンテナンスヨガなど担当インストラクターオリジナルのクラスをお楽しみください。                             |          |          |          |             |                       |
| 骨盤コンディショニングヨガ  | ☆☆～      | ☆☆～      | ALL      | 60分         | 身体調整・機能改善             |
| 骨盤の動きを調整するポーズを中心に行なっていきます。体の動きをなめらかにし、リラックス効果も期待できるやさしいヨガです。                       |          |          |          |             |                       |
| GGX  | ☆～       | -        | ALL      | 30分         | 身体調整・筋力アップ            |
| GGXではダンベルやチューブ、自体重を使った様々なトレーニングを行います。初めての方も安心してご参加いただけるGGスタッフレッスンです。               |          |          |          |             |                       |

アクティブ系

コンディショニング・調整系  
ヨガ

ダンス