



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

イオンモール土岐店 2026年 5月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:00					整 8:45~9:45 ZUMBA 【寺崎 妙美】			9:00
9:30								9:30
10:00	10:00~11:00 ピラティス 【MINORI】	10:00~11:00 ZUMBA 【キャザリン】		10:00~11:00 ヨガ 【山内 純】	10:00~11:00 コンディショニングクラス 【奥田 陽子】			10:00
10:30			10:30~11:30 ハタヨガ初級 【太田 英輝】			10:30~11:30 コアトレと ボディコンディショニング 【ANDO】	10:30~11:30 フェルデンクライス・メソッド 【上山 真理】	10:30
11:00				整				11:00
11:30	11:15~12:15 STEP&かんたんDance 【上田 さかえ】	11:15~12:00 STRONG NATION (45分) 【キャザリン】	NEW	11:15~12:15 初級エアロピクス 【山内 純】	11:15~12:15 パレトン 【清水 美由紀】	整		11:30
12:00			11:45~12:45 ステップ 【佐橋 見幸】			11:45~12:45 ボクシング・ダンス・アプスサーキット 【ANDO】	11:45~12:30 エアロ初級 (45分) 【上山 真理】	12:00
12:30	12:30~13:30 ニューヨークスタイルヨガ 【上田 さかえ】	12:30~13:30 エアロピクス 【大西 詔子】					12:45~13:15 GGX 筋コンディショニング	12:30
13:00			13:00~13:45 エアロピクス(45分) 【美咲】	12:50~13:50 リンパ巡りヨガ 【アーシャ】	12:30~13:30 やさしいヨガ 【YOSHIKO】			13:00
13:30						13:00~14:00 ZUMBA 【アッキー】	13:30~14:20 ハタフローヨガ (50分) 【太田 英輝】	13:30
14:00	13:45~14:45 簡単ダンス 【佐橋 見幸】		14:00~14:45 健康体操(45分) 【美咲】	整	13:45~14:45 エアロ初級 【MASA】			14:00
14:30				14:05~15:05 初中級エアロピクス 【山内 純】		14:30~15:00 GGX 1・3・5週 筋コンディショニング 2・4週 ストレッチ		14:30
15:00						整	15:00 ~ 17:00 セミナー等	15:00
15:30						15:15~16:15 第1・3・5週 初中級エアロ		15:30
16:00						整 第2・4週 ピラティス 【宮島 令子】		16:00
16:30		16:30~17:30 avexダンススクール キッズ入門 【AYA】						16:30
17:00						16:30~17:30 コア・フローヨガ 【上田 さかえ】		17:00
17:30			avex 無料体験実施中！ お1人様2回まで				初心者の方でも安心してご参加頂けるレッスンとなっております。	17:30
18:00							整	18:00
18:30	18:15~19:15 ヨガ 【寺崎妙美】	18:45~19:30 STEP(45分) 【稲垣 雅子】	18:30~19:30 パワーヒップネス (女性限定) 【伊藤 由希子】	18:30~19:30 やさしいヨガ 【YOSHIKO】			整理券が必要なクラスです。レッスン開始1時間前から整理券をお配りしております。	18:30
19:00							動的レッスン定員数は27名とさせていただきます。	19:00
19:30	19:30~20:30 初級エアロピクス 【キャザリン】	19:45~20:30 エアロピクス(45分) 【稲垣 雅子】	19:45~20:45 ボクシング・ダンス・アプスサーキット 【ANDO】	19:45~20:45 SALSATION® 【青山 美由紀】	19:00~19:50 新極真空手 少年の部		レッスン開始10分後まで途中入室が可能となっております。	19:30
20:00					19:55~20:45 新極真空手 成年の部			20:00
20:30							CLOSE	20:30
21:00	20:45~21:45 ZUMBA 【キャザリン】	20:45~21:45 SALSATION® 【青山 美由紀】	21:00~22:00 優しいヨガとコアトレ 【ニッキ】	内容変更 21:00~21:45 ゆっくりエアロ (45分) 【上山 真理】	時間変更 21:00~22:00 ZUMBA 【富田 恵子】			21:00
21:30							営業時間のお知らせ 平日・土曜 7:00~23:00 日曜 9:00~20:00 休館日: 5月11日	21:30
22:00								22:00
22:30								22:30

22:30 CLOSE

GOLD'S GYM® ゴールドジム土岐店スタジオプログラムのご案内

クラス名	実施IR	強度	難 度	見込まれる効果	クラス 内 容
◆アクティブ系					
STEP & かんたんDance	上田 さかえ(月)	★★★	★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上	STEP台を使用しウォーミングアップを行った後、主に流行の曲を使用したダンスの振り付けを行ったりSTEP台を階段に見立ててフットワークを行います。
簡単ダンス	佐藤 見申(月)	★~★★★	★~★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上	ベースはHIPHOPで構成をしており、どなたでも踊りやすい簡単な振り付けのクラスです。
ZUMBA®	キヤサリン(月・火)	★★★	★~★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	世界中の様々な音楽に合わせて楽しくエクササイズするダンスフィットネスです。ダイエットやストレス解消にも効果的です。
	寺崎 紗美(金)	★★	★★		
	富田 恵子(金)	★★★	★★		
	アッキー(土)	★★★	★★		
エアロビクス	キヤサリン(月)	★★★	★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	ステップの内容は簡単な物ばかりですのでご自身のペースでご参加頂きやすいレッスンです。
	大西 麗子(火)	★★~★★★	★★~★★★		心肺持久力を高め脂肪燃焼を促す有酸素運動のプログラムとなっております。エアロビクスの基本的な動きからバリエーションを楽しむクラスです。
	稲垣 雅子(火)	★★★	★★★		エアロビクスに慣れた方向けのレッスンです。
	美咲(水)	★~★★	★~★★		J-POPの音楽を基本として踊るクラスです。歌いながらお楽しみいただけます♪
	山内 純(木)	★★~★★★	★~★★★		初級クラス：少しずつ展開しながら進めていきます。いろんな動きに慣れていきましょう。初級クラス：向きを変えたり様々なステップで構成しており初級に慣れた方にオススメです。
	MASA(金)	★~★★	★~★★		基本的な動きを中心に少しずつアレンジをして進めていきます。どなた様もお気軽に参加下さい。
	上山 真理(水・日)	★	★		リズム感や体幹を育て心肺機能・筋持久力の向上を目指します。ゆっくりエアロ：激しい動きは行わずゆっくりと動くので食後の運動としても最適です。
STRONG NATION	キヤサリン(火)	★★~★★★	★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	音楽と動きをシクロさせて行うグループエクササイズレッスンとなっております。自重を効果的に使いながら全身を鍛えることが出来ます。また、強度が調整できる内容の為、お気軽にご参加頂きやすいクラスです。
STEP	稲垣 雅子(火)	★★★	★★	脂肪燃焼・心肺機能向上・筋力向上	踏み台を使用しエアロビクスの動きを組み合わせた有酸素プログラムです。
ステップ	佐藤 見申(水)	★	★	脂肪燃焼・基礎代謝向上・脚力向上	ステップ台を使用し音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪階段の昇降動作と同じような動きなので初めての方でも気軽に挑戦していただけます。
SALBATION®	青山 美由紀(火・木)	★★★	★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	ダンスとフィットネスを掛け合わせた有酸素系ダンスプログラムです。
パワーヒップネス(女性限定)	伊藤 由希子(水)	★~★★★	★~★★★	コアアップ・運動パフォーマンス向上・腰痛痛予防	専用のバンドを使用し普段眠っているお尻を起こして音楽に合わせて楽しく鍛えるプログラムです。
バレト	清水 美由紀(金)	★★	★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	激しい動作が無く負荷の少ない有酸素レッスンです。また、インナーマッスルが鍛わり体幹・バランス力の向上によりケガの予防に繋がります。バレエのご経験が無くてもお気軽にご参加頂けます。
ボクシング・ダンス・アプスターキット	ANDO(水・土)	★★★★	★★~★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	基本的なボクシングのパンチとキック、立ったままお腹を引き締める動きにプラスしてダンスの要素も取り込んだエクササイズです。楽しく汗をかきましょう。
初級エアロビクス	富島 令子(土)	★★~★★★	★★~★★★	ダンススキル向上	初心者の方でもお気軽にご参加頂きやすいクラスです。※第1.3.5週
◆コンディショニング/筋膜					
ピラティス	MINORI(月)	★★	★★	姿勢改善・筋力向上	背骨や骨盤・体幹(コア)を意識したエクササイズで、インナーマッスルを鍛え、姿勢や体幹のバランスを整え、柔軟性や筋力を高める効果が期待できます。
	富島令子(土)	★	★★	姿勢改善・腰痛肘こり緩和・柔軟性向上	体感を鍛え基礎代謝を上げて痩せやすい体質づくりや、呼吸法によるリフレッシュやストレス軽減も期待できます。
筋膜リリース	美咲(水)	★	★	柔軟性強化・自律神経機能向上・疲労回復効果	ストレッチボールを用いたレッスン内容となっており、肩こり・腰痛・自律神経の乱れを整える効果が期待できます。
コンディショニングクラス	奥田 陽子(金)	★	★	姿勢改善・筋力向上	前半はSTEP台を使用し体の姿勢を整えながら筋力トレーニング・リズムトレーニングを行い、後半は簡単なステップでリズムに乗って動いていきます。初めての方でも楽しく動けるクラスです。
コアトレとボディコンディショニング	ANDO(土)	★★	★★	運動パフォーマンス向上・ストレス解消	ストレッチボール等を使用し全身をボディメイクしていくエクササイズです。
フェルデンクライス・メソッド	上山 真理(日)	★★	★★~★★★	機能的な動きを身につける・運動能力の向上・慢性化した痛み軽減	床の上で行える小さい優しい動きで神経組織に働きかけるレッスンです。身体感覚を向上させ、より良い効率的な動きを学べます。
GGI	ゴールドジムスタッフ(土・日)	★	★	姿勢改善・柔軟性向上	ゴールドジムスタッフによるオリジナルレッスンとなっております。尚、レッスン内容は実施スタッフにより異なります。
◆ヨガ・リラクゼーション系					
ニューヨークスタイルヨガ	上田 さかえ(月)	★★★★	★★	柔軟性向上・筋力向上	音楽に合わせてフロー感を楽しんで頂きポーズごとの動きが途切れることなく続く運動量の多いレッスンです。少しユニークなヨガの姿勢も含まれています。
コア・フローヨガ	上田 さかえ(土)	★★★★	★	柔軟性向上・筋力向上	一連のポーズを行う事で発汗を促しデトックス効果を感じて頂けるレッスン内容です。
ハタヨガ初級	太田 英輝(水)	★	★★	柔軟性向上・ストレス解消	身体のバランスや自律神経を整えるプログラムです。
ハタフローヨガ	太田 英輝(日)	★★★	★★★	柔軟性向上・筋力向上	呼吸に合わせて身体を動かし柔軟性とインナーマッスルを鍛えるプログラムです。
優しいヨガとコアトレ	ニッキ(水)	★★~★★★	★★~★★★	柔軟性向上・運動パフォーマンス向上	基本的なヨガの動きと自重トレーニングを掛け合わせてコア強化を高めることが出来ます。シンプルな動きが多いので初心者の方でもお気軽にご参加頂けます。
リンパ巡りヨガ	アーシャ(木)	★★~★★★	★★~★★★	リンパ巡り効果	リンパの巡りを良くするポーズを基本としたプログラムです。リラクゼーション効果も期待できます。
ヨガ	山内 純(木)	★★	★	柔軟性向上・疲労回復効果	バランスよく体を動かしていきます！人と比べず自分と向き合う時間にしましょう。
やさしいヨガ	YOSHIKO(木・金)	★	★	柔軟性向上・疲労回復効果・ストレス解消	ヨガが初めての方でもお気軽にご参加しやすいクラスです。ヨガのポーズを楽しみながら心と身体を整えましょう。
ヨガ	寺崎紗美	★	★	柔軟性向上・筋力向上・リラクゼーション	最初にストレッチを十分に行い柔軟性を増し、その後筋肉を強化し健全な可動性を得ていきます。同時にリラクゼーション効果も得られます。
◆資格スクール					
ATAダンススクール	ATA				無限の可能性を育て上げる事を目的としたスクールです。
近藤良空手スクール	古川 孝				「強さ」だけでなく、「礼節」「忍耐」「敬意」といった精神的な成長も重要視しているスクールです。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジムイオンモール土岐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。