



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

イオンモール土岐店 2026年 3月

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・ダンスマイル向上	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	佐橋 見幸(月)	★～★★★	★～★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンスマイル向上	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®	キャサリン(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マイルネスです。ダイエットやストレス解消にも効果的です。
	兼城 アキラ(水)	★★★	★★★		
	寺崎 紗美(金)	★★	★★		
	富田 恵子(金)	★★★	★★		
	アッキー(土)	★★★	★★		
エアロビクス	キャサリン(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 麻子(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。
	稻垣 稲子(火)	★★★	★★★		エアロビクスに慣れてきた方向けのレッスンです。
	美央(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: 少しづつ展開しながら進めていきます。いろんな動きに慣れてきましょう。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して進めていきます。どなた様もお気軽にご参加下さい。
STRONG NATION	キャサリン(火)	★★～★★★★★	★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	音楽と動きをシン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、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	稻垣 稲子(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。
SALSATION®	美央(日)	★	★	脂肪燃焼・心肺機能向上	エアロビクスよりもカロリー消費が3倍！下半身強化に効果的です。
パワーヒップオプス(女性限定)	青山 美由紀(火・木)	★★★	★	ダンスヒップオプス(女性限定)	ダンスヒップオプスを掛け合わせた有酸素系ダンスプログラムです。
ハートン	伊藤 由希子(水)	★★～★★★	★★～★★★	ヒップアップ・運動バフォーマンス向上・膝腰痛予防改善	専用のバンドを使用し普段寝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。
ボクシング・ダンス・アブソリュート	ANDO(水・土)	★★★★★	★★～★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	激しい動作が多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向けガの予防に繋がります。パレエのご経験が無くともお気軽にご参加頂けます。
初心者エアロビクス	宮島 令子(土)	★★～★★★	★★～★★★	ダンスマイル向上	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
ダンスゴールド	YOSHIKO(日)	★～★★	★	脂肪燃焼・心肺機能向上	簡単な振り付けで激しい動きなく、声のナビもあるのでどなたでも楽しんでいただけるプログラムです。
●コンディショニング/調整					
ペースアドバイ	梅田 実美(月)	★★	★★	柔軟性強化・疲労回復効果	多彩な音楽に合わせてパフォーマンス要素が入った動きをしながら体を整え、座ったり寝た状態での動きが多いプログラムです。初心者の方でも伸びやかに気持ちよく動いて頂けます。
ピラティス	MINORI(月)	★★	★★	姿勢改善・筋力向上	背骨や骨盤・体幹(コラ)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。
コンディショニングクラス	宮島令子(土)	★	★	姿勢改善・腰痛肩こり緩和・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。
コアトレーニングコンディショニング	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。
健康体操	ANDO(土)	★★	★★	運動バフォーマンス向上・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マイクしていくエクササイズです。
ストレッチボール	美央(火)	★	★	柔軟性強化・自律神経機能向上・疲労回復効果	ストレッチボール等を使用し全身をボディマイクしていくエクササイズです。
GGX	美央(火)	★	★	柔軟性強化・自律神経機能向上・疲労回復効果	骨盤の歪みを整える事で代謝アップ・腰痛・肩こりの解消に効果的です。
●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ボ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	一連のポーズを行なう事で発汗を促しディ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 美輝(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 美輝(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。
リバーボトヨガ	アーシャ(木)	★★～★★★	★★～★★★	リバーボトヨガ	リバーボトヨガのリバーボトヨガを基本としたプログラムです。リラックス効果も期待できます。
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下さい。ヨガのポーズを楽しみながら心と身体を整えましょう。
優しいヨガコアトレ	ニッキ(木)	★★～★★★	★★～★★★	柔軟性向上・運動バフォーマンス向上	基本的なヨガの動きと自重レーニングを掛け合わせてコア強化を高めることができます。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。
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！人と比べずに自分と向かう時間にしましょう。
●有料スクール					
avaexダンススクール	AYA				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。
新極真空手スクール	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。