

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)							
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN							
	夏季休館日 8/14(金)、15(土)						ジムエリアトレーニング	7:00						
7:30							有料スクールを除き、全クラスどなたでもご参加頂けます。 レッスン代行・休講等になる場合、スタジオ前掲示板、 当店公式Instagramにて告知致します。						リラックス系レッスン	7:30
8:00													コンディショニング・調整	
8:30													ダンス系レッスン	
9:00													アクティブ系レッスン	
9:30								9:30						
10:00							有料スクール	10:00						
10:30	朝ヨガ+関節リセット 10:30～11:30 磯貝	ダンスエアロ 11:00～12:00 高良	ZUMBA 11:00～12:00 上村	ZUMBA 11:00～12:00 高良	フォームローラー 11:00～12:00 ちひろ	SINTEX 10:30～11:15 上村	avex HIPHOPリトル (4歳～低学年) 10:30-11:30	11:00						
11:30	GGX 11:40～12:00 スタッフ					ZUMBA 11:30～12:30 上村	有料スクール	12:00						
12:00	初心者でも安心! ゴールドジムトレーナーによる エクササイズ指導	ピラティス 12:15～13:15 さとみ	リンパコンディショニング 12:15～13:15 井口	かんたんエアロ+太極舞 12:15～13:15 MOMO	やさしいヨガ 12:15～13:15 ちひろ		avex HIPHOPキッズ (小学生) 12:00-13:00	12:30						
13:00								13:00						
13:30					SALSATION® 13:30～14:30 Kyosuke	かんたんヨガ 13:30～14:30 中山	ベーシックヨガ 13:30～14:30 kayoko	13:30						
14:00								14:00						
14:30								14:30						
15:00							有料スクール	15:00						
15:30	女性の為の 女性トレーナーによる エクササイズ指導						avex K-POP (小学生・中学生) 15:00-16:00	15:30						
16:00	TWX (ジムエリア) 16:00～16:30 井上			夕方のマインドフルネス 16:00～16:30 井上				16:00						
16:30								16:30						
17:00								17:00						
17:30		有料スクール						17:30						
18:00		ハニーズ チアダンス (4歳～小学6年生) 17:30-18:30						18:00						
18:30							ベンチプレス講座 (ジムエリア) 18:00～19:00 南條	18:30						
19:00						ターゲットエクストリーム (体幹・ヒップ) 18:30～19:30 上園		19:00						
19:30			初級エアロ 19:00～20:00 野田					19:30						
20:00	ZUMBA 19:30～20:30 辛木	かんたん姿勢ケア 19:30～20:30 上園		整体タイ式ヨガ 19:30～20:30 上園	ZUMBA 20:00～21:00 高良			20:00						
20:30			SINTEX 20:15～21:15 上村					20:30						
21:00		《時間変更》 HIP HOP 20:50～21:50 RIN		ダンスエアロ 20:45～21:45 高良				21:00						
21:30								21:30						
22:00					体験予約	見学予約	公式ホームページ	22:00						
22:30								22:30						
	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	20:00 CLOSE							

プ ロ グ ラ ム 説 明

レッスン曜日	プログラム名	プログラム内容	脂肪 燃焼	持久力 向上	柔軟性 向上	⑤ 自律神経
月	朝ヨガ+関節リセット	呼吸と共にゆっくりと身体を目覚めさせ、血行を促進し代謝をUP。関節にボールを当て滑らかにし、可動域を広げていきます。姿勢改善、身体のメンテナンスにもお勧めです！	○		○	○
月・水 木・金・土	ZUMBA(ズンバ)	世界中の音楽で行われるダンス系フィットネスです。インストラクターの見よう見まねで良い為、初心者の方でも楽しめ、ストレス発散に！	○	○		
火・木	ダンスエアロ	エアロビクスステップをアレンジしてダンスの動きも楽しめるクラスです。	○	○		
	ピラティス	体幹のインナーマッスルを鍛え、背骨や骨盤の歪みを整えるエクササイズです。胸式呼吸とともに筋肉の質を高め、正しい身体の動きを学ぶことで姿勢改善、慢性的な肩こり、腰痛予防、柔軟性向上、引き締め効果が期待できます。	○		○	○
火	かんたん姿勢ケア	やさしい動きで、背骨の歪みを調整し、全身の関節の本来の動きを取り戻すレッスンです。			○	○
	HIPHOP(ヒップホップ)	ストリートダンスの中で最もポピュラーなものの1つで「アップ」と「ダウン」でリズムをとるのが特徴です。色々なステップはありますが、これというルールはなく、色々なダンスの要素が取り入れられています。	○	○		
水	リンパコンディショニング	ご自身で身体のメンテナンスが出来る様、血流をUPするマッサージを覚えていながら、特に下肢のコンディショニングを整えていきます。			○	○
水	初級エアロ	基本的なステップで楽しく身体を動かします。振りを覚える事で脳の活性化、思考力の向上、ストレス発散にも！一曲踊り切った達成感を味わいましょう！	○	○		
水・土	SINTEX(シンテックス)	人間本来の自然な身体の運動や、心と身体の健やかさを取り戻す為に誕生したエクササイズです。身体の緊張も取り、睡眠の質を上げたい方にお勧めです。			○	○
	かんたんエアロ+太極舞	初心者も安心してエアロビクスが楽しめ、太極拳の要素を取り入れた無理なく出来るダンスエクササイズの太極舞の面白さと、運動効果を得ることが出来ます。	○	○		
木	夕方のマインドフルネス	呼吸やリラクゼーション、背骨を1本1本動かす優しいトレーニングを行います。疲労回復、身体を整えたい、ストレスを低減させたい方へお勧めです。			○	○
	整体タイ式ヨガ	タイに古くから伝わる健康法の一つ。簡単なポーズが多い為、体が硬い方でも安心・安全に取り組めるエクササイズです。	○		○	○
	フォームローラー	熊本では珍しい認定アドバンストレーナーによるレッスンで、筋膜の癒着、バランスを整えていく筋膜リリースを行います。トレーニング前後のウォーミングアップ、リカバリーにも！			○	○
金	やさしいヨガ	運動が苦手な方も、身体が硬くて悩んでいる方も、性別や年齢に関係なく楽しめる、身体の使い方が向上する、ムーブメント + ヨガです。	○		○	○
	SALSATION(サルセーション)	音楽を感じ、歌詞を表現し、機能的に身体を動かす新感覚ダンスフィットネスです。日常生活に役立つ筋力を鍛える事が出来ます。	○	○		
土	かんたんヨガ	無理のないヨガで凝り固まっている筋肉をほぐし、ゆっくりと身体を整えます。骨格や筋肉がスムーズに動くようになり、筋トレの効果も高めます。	○		○	○
	ターゲットエクストリーム	キツイ筋トレも皆でやれば怖くない！1人ではなかなか筋トレは続かない…という方も、音楽に合わせ楽しく、理想の体型に！	○	○		
日	ベーシックヨガ	ヨガの基本となる瞑想、呼吸法から学び、ポピュラーなポーズを中心に基礎からしっかり学び、心と身体のバランスを整えていきます。	○		○	○

参加方法

★会員様はもちろん、ビジターの方も**追加料金なし**でどなたでもご参加頂けます。レッスン時間になりましたら、スタジオにお入り下さい。

ルール

★順番待ちの際は、**20分前**より、スタジオ前番号札の所へお並び下さい。

★荷物を置いての場所取りは禁止です。

★レッスン開始後、**10分以上経過**してからの参加は、安全管理上出来ません。

レッスン代行・休講等になる場合、スタジオ前掲示板、当店公式Instagramにて告知致します。

Instagram



ゴールドジム宇城熊本
☎0964-47-5333

GOLD'S GYM