GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE

南船橋千葉

2020年 1月

	GOLD'S GROU			<u> </u>	JIUDIU JUILDULL				-				TO I				2020-								
J	月	l曜日-Monday	у-	火	曜日-Tuesday	/ -	水曜	日-Wednesd	ay-	木	曜日-Thursda	ay-	វ	金曜日-Friday	-	土	翟日-Saturda	ıy-	E	日曜日-Sunda	y-				
ı	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st OPEN	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT				
8:00 8:30 9:00	※有料HO	τプログラムの	Oご予約はWE	B12名·優先、	店頭予約3名で	ごす 。	を考慮し、参加 0分前にスタジ:		I だく場合がご	ざいます。	整理券 ※WEBオンラ 受付はレッス 整理券クラス	イン予約 スン開始24時 スは開始 <mark>2</mark> 時間	間前〜 <mark>2</mark> 時間前 間前からフロン 、整理券をおれ	【2スタジオ) 【1スタジオ) 対まで トにてお渡し致	定員26名】 内容別定員部		【隔週担当 第1週 KAH 第2週 中村 第3週 KAH	HORI 寿子 HORI	9): 0 0 OPE	EN				
9:30 10:00 10:30	カーディオF キックボクシング 10:00~10:45 シ SHIZUKA	, ,	76-7-1	9:00~10:00 渡部 淳子 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		Gリラックスヨガ 10:30~11:30	∃∄ • 10:00~11:00 Keiko ⊙		Gデトックスヨガ 10:30~11:30	太極拳 10:00~11:00 堀 記久子	開始2時間前		Cて受付です。 A-yoga 10:15~11:15 kazue		Gデトックスヨガ 10:30~11:30	ボディコンディショニング 10:00~10:30	第4週 中村第5週 中村第5週 中村	寿子 ボディ メンテナンス	整理券 FIGHT DO 10:15~11:15 佐々原 秀男	整理券クラス WEB 30名 店頭 10名					
11:30	エアロ初中級 11:00~11:45 栗山 真美 骨盤セルフストレッチ 12:00~12:45 6.佐古田 秀子	タジオ無料開放	アクティブヨガ 10:45~11:45 加地 史佳	バレエエク リリ イズ (初中級) 11:15~12:15 宮田 愛子	スタ	大村 まり子 ピラティス 12:00~13:00	エアロ初中級 11:15~12:00 小林 亮子 ナニアロハ	スタ	道中 麻依子 短時間 クラン ポールストレッチ		気功 11:15~12:15 堀 記久子	岡部友監修 パワーヒップネス 11:00~12:00 大住 綾菜	カーディオF キックボクシング 11:30~12:20 いSHIZUKA		長期代行 骨盤 コンディショニング ヨガ	10:45~11:30 隔週担当 ZUMBA 11:45~12:30 MIWA	10:40~11:40 ①木村 まり子 整理券ケ: WEB 13 店頭 13	名		R フリースタイルダンス 11:30~12:30	∃∄ 11:15~12:15 AILI				
13:00 13:30 14:00	やさい3ガ 13:00~13:45 た古田 秀子	, nx	12:15~13:15 加地 史佳 ピラティス 13:45~14:45	3ガ 12:30~13:30 高橋 美果 ************************************	ジオ無料開放	木村 まり子	12:10~13:10 e m i ジャズダンス 13:20~14:20 chi-tan.	ジオ無料開放	12:20~13:10 竹内 恵 短時間クランボディ コンディショニング 13:40~14:30	やさい日が 12:30~13:15 ① 北村 あり X V STEP入門 13:30~14:00 ① 栗山 真美	12:30~13:00 宮崎	HOT カーディオキック 12:30~13:30 高橋 幸子	ストリートダンス (初級) 12:45~13:45 ODANOBU	フラダンス 12:45~13:45 らhiromi	12:00~13:00 長期代行 - G/(ワー3が 13:30~14:30 原田 裕子	MEGA DANCE 12:45~13:45 AIRI GGX		12:15~13:15 木村 まり子 短時間クラン	ヒーリングヨガ 12:45~13:45 石井 恵 ご	店頭 11名	G/パワーヨガ 12:45〜13:45 AILI				
14:30 15:00 15:30	天空大河 14:00~15:00 ①除村 元子	GGX 筋コン 15 : 15~15 : 45 福本	岩田 安季子	17口初級 14:30~15:10 加瀬 望		13:50~14:50	ピラディス 14:30~15:15 ・ AKEMI	GGX 筋コン 15:30~16:00	竹内 恵	STEP初中級 14:15~15:00 栗山 真美 太極舞 15:15~16:00 ⊕高橋 幸子	有料スクール	Gデトックスヨガ 14:00~15:00 北村 あり	エアロサーキット 14:00~15:00 石井 良幸 (人門・初級) 15:15~16:15			コア&ファンクショナル 14:00~14:45 ① トレーナー バレエエクササイズ (初中級)隔週担当 15:00~16:00 宮田愛子.佐藤知真	スタジオ無	14:00~14:45 AIRI 骨盤 コンディショニング ヨガ	RITMOS 14:15~15:15 EMI :	スタジオ無料開	Gデトックスヨガ 14:40~15:40 隔週担当				
16:00 16:30 17:00 17:30			HOT 無料開放 16:00~18:30	有料スクール PEACE ONE 入門 16:15~17:15 初中級 17:25~18:25	有料スクール 千葉ジェッツ チアリーディング リトル 16:00~16:50 キッズ 17:00~18:00	HOT 無料開放 16:00~18:30	キッズアスリート アンダー6 15:40~16:40 アンダー9 16:50~17:50	三笔	HOT 無料開放 16:00~18:30	有料スクール	テーマパークダンス 年少〜年長 15:50〜16:50	HOT 無料開放 16:00~18:30	○ 瀬沼 真幸	有料スクール	HOT 無料開放 16:00~18:30	↑ エアロ入門 16:10~16:40 ・ 加瀬 望 エアロ中級 16:50~17:40 加瀬 望	料開放	15:15~16:15 高橋 奈々子 ピラティス 16:45~17:45 AKEMI	15:30~16:10 石井 良幸 エアロ中上級 16:25~17:25 石井 良幸	放 【隔週担 第1週 加 第2週 大	藤 清 村 文乃				
18:00 18:30 19:00 _	MEGA DANCE		美姿勢ヨガ	- - Эй	有料スクール	骨盤コンディショニング	アンダー12 18:00~19:00 STEP初級	有料スクール PEACE ONE 中級 18:10~19:10 チームクラス	Gリラックスヨガ	小1~小3 17:00~18:00 小4~中学生 18:10~19:25				千葉ジェッツ チアリーディング リトル 16:00~16:50 キッズ 17:00~18:00 ジュニア 18:10~19:25 エリート	Gリラックスヨガ					ご どなた様で クラス初心者向け					
20:00 F	19:10~19:55		19:00~20:00 網野 春香 GJラックスヨガ 20:20~21:20 網野 春香	19:10~20:00	国際空手道 三浦道場 アーリークラス・18:30~19:30 レギュラークラス・19:30~20:30 レイトクラス・20:20 フェス・20:20	ヨガ 19:00~20:00 AILI HOT 無料開放 20:20~21:30	19:15~19:55 中野 智恵 エアロ中級 20:10~21:00 中野 智恵	(講師認定) 19:20~20:20	19:00~20:00 竹内 恵 - 短時間クラ ボディ コンディショニング 20:20~21:10 竹内 恵	バレエエク ササ イズ (初級) 9:40~20:50 河波 佐結里		3ガ 19:20~20:20 satoko HOT 無料開放	FIGHT DO 20:30~21:15	19:30~21:00	19:00~20:00 森 由希子 HOT 無料開放 20:20~21:30			HOT 無料開放 18:15~21:30		カテゴ	リー・時間・担当者などが れています。 間				
24.00	7ロ−&リラックス∃ガ 21:10〜22:00 <u>○</u> 吉田 裕子		**************************************	HOUSE 21:25~22:25 AKIRA	20:30~21:30		ZUMBA 21:15~22:15 ① 亀山ペギー		וויז אל	FIGHT DO 21:05~22:05		20:40~21:30	● 被多野 勝文 MEGA DANCE 21:30~22:15 ● 波多野 勝文		21.30	スタジオ無料 ・トレーニング・ 等自由にご利 ※扉を閉めて ご遠慮くださ	やコンディショニング、 用できます。 の利用やスタジオデッ	ッキの使用は		⇒3)/デラ ⇒3jj ⇒有料;	イショニング・調整 スクール				
23:00				1		I			2.3	3:00 CLC)SE									20:00 CL	.OSE				

Group Exercise Program Guide

エアロビクスダンス・ステップ系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
エアロビクス	心肺持久力向上、脂肪燃焼効果が期待できるエアロビクスプログラムです。難易度と時間で入門(30分)・初級(40分)・初中級(45分)・中級(50分)・中上級(60分)とお選びいただけます。	☆☆~	*~****
STEP	ステップ台を使用した昇降運動で、心肺持久力、脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。難易度と時間で入門(30分)・初級(40分)・初中級(45分)・中級(50分)とお選びいただけます。	☆☆~	**~***
	※エアロサーキットはエアロビクスと筋コンをミックスしたもの。より体力アップやシェイプアップを目指す方におすすめです。		

格闘技系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
カーディオFキックボクシン	グ キックボクシングの動き取り入れたエクササイズです。体力向上、ストレス発散、シェイプアップに!男女問わずご参加いただけます。	☆☆☆~	**~**
FIGHT DO	体カアップ、ストレス解消に効果的な格闘技系プログラムです。ノリの良い音楽と効果音で楽しくシェイプアップしましょう。	☆☆☆~	**~**
ボクシングエクササイズ	ボクシングの動きを音楽に合わせて行う有酸素プログラムです。二の腕、背中、ウェスト周りの引き締めに、短時間で汗をかきたい方、ストレス発散、初めての方も一緒にお楽しみいただけます。	☆☆☆~	**~**
天空大河	これまでの格闘技系エクササイズにはない空手の型をイメージさせる動作で行います。天=型、空=突き、大=蹴り、河=舞踊の4つのパートにより構成される武道エクササイズです。	***	**~**

ダンスフィットネス系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
MEGA DANCE	世界中から集められたダンスレパートリーでパートごとの振付けを楽しみながら踊れるダンスフィットネスプログラムです。ダンスの経験の有無に関わらずご参加いただけます。	ቱ ቱ ቱ	**~**
ナニアロハ	フラとフィットネスを融合させたオリジナルクラスです。Naniはハワイ語で「美しい」、Alohaは「愛」「尊敬」「感謝」などの意味を持ちます。	ታ ታ	**
ZUMBA	南米で発祥したラテン系ダンスプログラムです。音楽を楽しみながら誰でも簡単に踊れ、脂肪燃焼やストレス発散が期待できます。	**~**	**
RITMOS	ヒップホップ、ラテン、サルサ、ジャズ、アラビアン、レゲトンなどで構成されたダンスフィットネスプログラムです。様々な振り付けを楽しみましょう。	**~**	**

ダンス系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
バレエエクササイズ	バレエをフィットネスに近づけたスタイルで行います。入門・初級から初中級クラスまで60~70分まであり、レベルアップも目指せます。	$2 \sim 2 \times 2$	*~**
ジャズダンス	ストレッチやアイソレーション、基本となるステップ、ターンなどの練習も行います。音楽にマッチした振付けを楽しみながら踊りましょう。	☆☆~☆☆	**~**
ZUMBA	米マイアミのフィットネスクラブで始まった、誰でも簡単に踊れ、カロリー消費に効果的なラテン系ダンスクラスです。サンバ、サルサ、メレンゲ、レゲトン、クンビアなどの動きと音楽をお楽しみください。	☆☆~☆☆	**
ストリート・フリースタイル	ストレッチやリズムトレーニング、ステップ練習も行います。様々なダンスの要素を取り入れたインストラクター独自の振付けをお楽しみください。	☆☆~☆☆	**~**
HOUSE	足のステップを中心に、基本と振付けを行います。速いビートのハウスミュージックで素早い足裁きや流れるような踊りを楽しみましょう。	☆☆~☆☆	**~**

コンディショニング・調整系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
ピラティス	身体の奥の深層部を中心に、全身を使うエクササイズです。姿勢改善や体幹の筋力アップに効果的です。	☆☆	**
ボディコンディショニング	バーベルやダンベル、チューブ、時には自体重を使って筋トレ・コンディショニングを行います。バランス良く身体を鍛えて、引き締まったボディを目指しましょう。	☆☆	*~**
RADICAL POWER	バーベルやプレートを使用し、音楽に合わせて全身のトレーニングを行うクラスです。筋力アップや全身の引き締めに効果的です。	& & ~ & & &	**
ボディメンテナンス	ヨガ、気功、自力整体をミックスした体を調整する為のヒーリングクラスです。年齢性別を問わず、どなたでもご参加頂けます。	☆☆	**
骨盤セルフストレッチ	骨盤を中心に身体の歪みを改善し、ストレッチで凝り固まった身体をほぐすエクササイズを行います。	☆☆	**
気功	中国古来の健康法です。関節や内臓をゆっくり動かしながら体温を高め、気血を巡らせていきます。	☆☆	**
太極拳	中国武術の基本をゆっくり動かしながら学んでいく入門初級のクラスです。手足を別々に動かすので脳の働きも活発になります。	☆~ ☆☆	**
太極舞	中国舞踊や拳法、太極拳、気功、ヨガの要素を取り入れた、スローな音楽に合わせて動くエクササイズです。	**	**

ヨガ・リラクゼーション系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
やさしいヨガ	心地よい音楽の中でリラックスしながらヨガを行います。老若男女問わず、無理なく行えるプログラムですので、体力的に心配な方も気軽にご参加いただけます。	☆	*~**
ヨガ	筋力や柔軟性アップ、リラクゼーションなど様々な要素を含んだベーシックなヨガクラスです。	☆☆	**
A—yoga	感覚に焦点を当てて関節の動きを認識しながら、個人の心と体の動きに寄り添うyoga(気付き、覚醒、アンチエイジング、アスレチックの4つの英語の頭文字Aをとったプログラム名です)	☆☆	**

ホットスタジオプログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
Gリラックスヨガ	ポーズ&リラックス(緩める)を繰り返しながら心身ともに心地よくリラックスしていきます。ホットヨガがはじめての方におすすめのクラスです。	☆	*
スローヨガ	呼吸と全身を調整するポーズをゆっくりと無理なく行っていきます。体調を整える効果が期待できます。	☆	**
アクティブヨガ	全身を引き締める動きやポーズを呼吸に合わせて流れるように行っていきます。ヨガの動きにも慣れ、心地良さを体感いただけます。	☆☆☆	**
<i>Gデトックスヨガ</i>	身体調整に効果的なポーズを取り入れ、心身のリフレッシュと、より多くの発汗が期待できるヨガです。	☆☆~☆☆☆	**
Gパワーヨガ	立ちポーズを基本に流れるような展開と呼吸を行います。筋カトレーニングの要素も含みシェイプアップにも効果的です。	☆☆☆	***
骨盤コンディショニングヨガ	骨盤周辺の歪みを解消するストレッチ系ポーズと筋力強化でバランスよく整えます。	☆☆	**
カキラ	肋骨を中心とした全身の関節にアプローチした身体調整のエクササイズです。ゆっくりと流れるような動きで、身体機能の改善に導きます。	☆☆	**
ボディコンディショニング	自体重を使って筋トレ・コンディショニングを行います。HOTでの発汗作用+バランス良く身体を鍛えて、引き締まったボディを目指しましょう。	☆☆	*~**
ポールストレッチ	ストレッチポールを用いたエクササイズで凝り固まった全身を緩め、リラックスしていきます。運動の前後だけでなく日々のケアにもおすすめです。	☆	*
パワーヒップネス	岡部友監修の専用ゴムバンドを使用した美尻トレーニング。ボディメイクだけでなく姿勢の改善、腰痛・怪我の防止、パフォーマンス向上に効果が期待できます。	☆☆	**~**