



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

千葉ニュータウン 2021年1月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
人数制限期間中各定員 Aスタジオ18名 Bスタジオ10～12名 とさせていただきます。								
	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	
7:00	7:00 OPEN							7:00
7:30								7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								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

スタジオ定員

Aスタジオ

- 息の上がるレッスン 定員:18名
- 息の上がらないレッスン 定員:18名

Bスタジオ

- 息の上がるレッスン 定員:10名
- 息の上がらないレッスン 定員:12名

★印のレッスンは人数制限の実施期間中スタジオを変更しています。

FIA (一般社団法人 日本フィットネス産業協会) からのガイドラインを踏まえ、飛沫感染リスクへの対策徹底のため、しばらくの間、以下の対応をさせていただきます。皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力宜しくお願い致します。

- 人数制限はプログラムの特性を考慮し、呼吸が荒くならないプログラムは青枠、呼吸が荒くなるプログラムを赤枠とし、それぞれ異なる定員数を設定させていただきます。
- レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願い致します。
- 過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。

緊急事態宣言発令に伴い
1月12日～(当面の間)休講となります
ご了承の程お願いいたします。

23:00 CLOSE

【スタジオ利用上の注意】

・レッスン開始10分以降の入場または途中退場はお控え下さい。

初心者でも安心してご参加いただけます。



Group Exercise Program Guide

ゴールドジム千葉ニュータウン

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
エアロ30	☆☆	★	初心～初級者	30分	アクティブ
ローインパクトの基本動作を中心とした初心者～初級レベルのクラスです。ほどよく汗がかけられる運動量で慣れていない方にもおすすめです。					
エアロ40・45	☆☆☆	☆☆☆	初級～中級者	40分・45分	アクティブ
軽く弾む動作も取り入れながら、動きのバリエーションもお楽しみいただけます。基本動作に慣れてきた方におすすめのクラスです。					
STEP30	☆☆	☆☆	初心者～初級者	30分	アクティブ
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。					
STEP40・45	☆☆☆	☆☆☆	初級～中級者	40分・45分	アクティブ
ステップエクササイズに慣れてきた方向けのクラスです。動きや方向の変化を楽しみながら様々なバリエーションを習得しましょう。					
HIP HOP	-	☆☆～	ALL	30分・50分・60分	ダンス
初めての方でもマスターできるように、基本のリズム取りやステップ練習を取り込みながら、曲に合わせて踊り込んでいきます。					
ストリートダンス	-	☆☆～	ALL	60分	ダンス
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。					
バレエエクササイズ	-	☆☆～	ALL	60分・70分	ダンス
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。					
フラダンス	-	☆☆～	ALL	60分	アクティブ
フラダンスは音楽を楽しむだけでなく踊ることによってしなやかで強い足腰をつくれます。初めての方でも気軽にご参加いただけます。					
ファットバーンエクストリーム	☆☆☆☆～	-	ALL	30分	アクティブ
パワフルで高強度なトレーニングレッスンです。短時間での脂肪燃焼、体力アップに効果が期待できます。					
ナニアロハ	-	☆☆～	ALL	60分	アクティブ
HulaとFitnessを融合させたオリジナルクラスです。Naniとはハワイ語で『美しい』を意味しAlohalohaは『こんにちは』だけではなく『愛、尊敬、感謝』など沢山の意味を持ちます。					
ZUMBA	☆☆☆	☆☆～	ALL	30分・45分・60分	アクティブ
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、初心者から上級者までお楽しみいただけるエキサイティングなワークアウトです。(ZUMBA GOLD は初心者向けのレッスンです)					
カーディオキックB	☆☆☆～☆☆☆☆	☆☆～	ALL	45分・60分	アクティブ
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。					
太極舞	☆☆～	-	ALL	45分	コンディショニング
太極拳や中国武術、陰陽五行などのエッセンスを取り入れたエクササイズです。ゆっくりと動くので初めての方や激しい運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。					
ボディシェイプ	☆☆～	-	ALL	60分	コンディショニング
自重やダンベルなどのツールを用いたインストラクターオリジナルの筋トレクラスです。バランスの良い引き締まったボディを目指しましょう。					
ピラティス・フローピラティス	☆☆～	-	ALL	45分	コンディショニング
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。					
Qrenボディメンテナンス	★～	-	ALL	60分	コンディショニング
ヨガ、気功、自力全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。					
身体調整エクササイズ	☆☆～	-	ALL	60分	コンディショニング
全身の関節にアプローチをしたエクササイズ。姿勢や機能改善に効果が期待できます。					
GGX・Group Power	★～	-	ALL	30分・45分・60分	コンディショニング
GGXではダンベルやチューブ、自体重を使ったトレーニングを、グループパワーでは音楽に合わせてバーベルを使ったエクササイズを行う、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。					
ヨガ・フローヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	ヨガ
ヨガ特有のゆったりとした呼吸法と全身を調整するポーズをとりながら体調を整えます。心身のストレスを解消し、どなたでもご参加いただけます。(フローヨガは呼吸に合わせて連続してポーズをとります)					
骨盤ヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	ヨガ
ヨガのポーズで骨盤の歪みを調整していきます。姿勢改善、足の浮腫みや冷えの改善にも効果が期待できます。					
リラックス・ヒーリングヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	ヨガ
疲労からの解放、リフレッシュなどを目的にリラクゼーション効果を高めるポーズを中心に行っていきます。					
ボディリセットヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	ヨガ
心と体のストレスや疲れをリセットし、調子を整えていくインストラクターオリジナルヨガクラスです。					
パワーヨガ・デトックスヨガ	☆☆☆～	☆☆～	中級	60分	ヨガ
パワーヨガはトレーニング的な要素が高く、ポーズをとることで精神面・肉体面ともに強化していきます。また、デトックスヨガは身体を捨てるポーズを取り入れることで、血流を促し代謝を高めていきます。					
スティックヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	ヨガ
筋力や柔軟性向上、リラクゼーションなど様々な体力要素を含んだヨガです。					

アクティブ

コンディショニング・調整系
ヨガ

ダンス