GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 府中東京 2020年1〜3月

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)	
	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ
	7:00 OPEN (第2月曜23:00 OPEN)		24時間営業		24時間営業		24時間営業		24時間営業		24時間営業			
7:00														
7:30														
8:00														
8:30														
9:00														
9:30														
10:00					ローインパクト 10:00〜10:45 今吉誠一						整/35 STEP2 10:05〜11:05 綾部奈緒子		エアロサーキット 10:00〜10:45 百瀬直人	
10:30														
11:00					STEP1&シェイプ 11:00〜12:00 今吉誠一		ヴォーカリズム 10:55〜11:45 Ami		変更 FIT BOXING 11:00〜12:00 上野雄大		整/35 STEP1 11:15〜12:00 綾部奈緒子		Gピラティス 10:55〜11:40 百瀬直人	
11:30	モムチャンフィットネス 11:00〜11:45 松田愛子		Gヨガ 11:00〜12:00 小澤理恵											
12:00							Gピラティス 12:00〜13:00 武田知子		Gヨガ 12:15〜13:15 三船麻里子		Gパワーヨガ 12:15〜13:00 三船麻里子		変更 Gヨガ 12:30〜13:30 こぐれななこ	
12:30	Gヨガ 12:00〜13:00 松田愛子		JAZZ DANCE 12:15〜13:15 小西浩加		HIP HOP 12:15〜13:15 木谷将紀									
13:00											Gヨガ 13:10〜14:00 三船麻里子			
13:30	RITMOS 13:15〜14:15 村山綾乃						ZUMBA 13:15〜14:00 武田知子							
14:00			ファットバーン 13:30〜14:30 山下聡志		FIT BOXING 13:30〜14:30 aya				オリジナルSTEP 13:30〜14:30 海野孝行				オリジナルエアロ 14:05〜15:05 大畑淳一	
14:30							ファットバーン 14:15〜15:15 枝川真奈美				HIP HOP 14:10〜15:10 KOH			
15:00	ファットバーン 14:30〜15:30 村山綾乃		STEP1&シェイプ 14:45〜15:45 山下聡志		Gヨガ 14:45〜15:45 NATSU				ファットバーン 14:40〜15:40 海野孝行					
15:30							Gヨガ 15:30〜16:30 Akane				フリースタイルJAZZ 15:25〜16:25 KENSHI		オリジナルSTEP 15:15〜16:15 大畑淳一	
16:00									有料スクール avex DanceMaster リトルキッズ 15:50〜16:50					
16:30														
17:00			有料スクール avex DanceMaster Kids入門 16:45〜17:45						有料スクール avex DanceMaster Kids初級 17:00〜18:00		有料スクール avex DanceMaster 発表会イベント 参加者枠 17:00〜18:30		有料スクール avex DanceMaster Kids入門 16:45〜17:45	17:00〜17:30 GGX
17:30				有料スクール 格闘技スクール 極真会館増田道場 少年少女合同クラス 17:30〜18:30 特別稽古 18:30〜19:00										
18:00			有料スクール avex DanceMaster JAZZクラス 17:45〜19:15											
18:30									有料スクール avex DanceMaster Kids/Teen 中上級 18:10〜19:40				有料スクール avex DanceMaster Teen初中級 18:00〜19:30	
19:00														
19:30	ZUMBA 19:15〜20:00 森奈苗	有料スクール 格闘技スクール クロスポイント入門 19:30〜21:00	ワークアウトプログラム 19:30〜20:45 克	有料スクール 格闘技スクール 極真会館増田道場 一般 19:30〜21:00	ZUMBA 19:15〜20:15 石丸和美	有料スクール 格闘技スクール クロスポイント入門 19:30〜20:30	オリジナルエアロ 19:30〜20:30 中安佑介	有料スクール 格闘技スクール クロスポイント入門 19:30〜20:30				有料スクール 格闘技スクール 極真会館増田道場 一般 18:30〜20:00		
20:00											有料スクール avex DanceMaster Teen入門 18:50〜20:20			20:00 CLOSE
20:30	エアロサーキット 20:15〜21:00 百瀬直人				ボディメイク 20:25〜21:10 中井良二		整/35 STEP2 20:45〜21:45 中安佑介					有料スクール 増田道場 自主練習 20:00〜20:30		
21:00			有料スクール Gヨガ 21:00〜21:50 克	有料スクール 増田道場 自主練習 21:00〜21:30	キックボクシングEX 21:20〜22:20 中井良二				協栄ジム シェイプボクシング 20:45〜21:35 工藤哲也					
21:30	Gピラティス 21:15〜22:15 百瀬直人	有料スクール 格闘技スクール クロスポイント初級 21:00〜22:00				有料スクール 格闘技スクール クロスポイント初級 21:00〜22:00		有料スクール 格闘技スクール クロスポイント初級 21:00〜22:00				有料スクール 格闘技スクール クロスポイント入門/初級 21:00〜23:00		
22:00									ZUMBA 21:45〜22:35 工藤哲也					
22:30		有料スクール 格闘技スクール クロスポイント自主練習 22:00〜23:00				有料スクール 格闘技スクール クロスポイント自主練習 22:00〜23:00		有料スクール 格闘技スクール クロスポイント自主練習 22:00〜23:00						
23:00												有料スクール 格闘技スクール クロスポイント自主練習 23:00〜24:00		
23:30														
24:00														

GOLD'S GYM 公式ウェブサイト
http://www.goldsgym.jp
NTT docomo Ｉモード対応サイト
http://www.goldsgym.jp.I/
情報満載 !! ご覧下さい !!

府中市宮西町 1-4-1
フラコ第8ビル 4・5F
℡ 042-352-2626

24 時間営業
※日曜 20:00〜月曜 7:00は営業時間外となります。
※第2月曜は 23:00 OPEN
日曜 20:00 CLOSE
月曜 7:00 OPEN

【色分け早見表】

アクティブ系 / コンディショニング系 / リラクゼーション系 / ダンス系 / 有料レッスン

【マーク説明】

- 初心者向けレッスンです。
- 整 整理券配布プログラムはオンラインWeb予約となっております。(オンライン予約定員8割)

【注意事項】

・レッスン開始後10分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。
・スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
・代行情報及び祝日スケジュールは、館内告知・Web情報をご覧ください。

GOLD'S GYM

府中東京 スタジオプログラムのご案内 1〜3月

	クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
▌アクティブ系					
	ローインパクト	45分/50分	★★	☆☆	エアロビクス初級〜初中級のクラスです。足腰に衝撃の少ないローインパクトと中心としたクラス構成になります。
	ファットバーン（脂肪燃焼）	45分/60分	★★★	☆☆☆	脂肪燃焼効率の高いエクササイズをメインにしたクラスです。ローインパクトで構成されていますので、ハイインパクトが苦手な方でも安心してご参加頂けます。
	エアロサーキット	45分/60分	★★★〜★★★★	☆☆〜☆☆☆	シンプルなエアロビクスと筋力トレーニングを交互に繰り返し、脂肪燃焼と筋力アップを目的としたクラスです。
	レギュラー	60分	★★★★	☆☆☆〜☆☆☆☆	エアロビクスに慣れた方を対象としたワンランクアップしたクラスです。ローインパクト・ハイインパクトの動きをお楽しみください。
	オリジナルエアロ	60分	★★★〜★★★★★	☆☆☆〜☆☆☆☆☆	担当インストラクターオリジナルのクラスです。
	モムチャンフィットネス	45分	★★	☆☆	モムチャンは「モム＝筋肉・体」「チャン＝いいね・最高」を組み合わせた「最高の体」という意味の韓国語です。道具などは使わず、自体重で行う筋力トレーニングプログラムです。シンプルな動作を回数多く行い、筋肉をしっかり刺激・意識することで、運動効果を出します。筋トレが苦手、一人だとなかなか続かない方などにおすすめです。
	STEP 1	45分	★★〜★★★	☆☆〜☆☆☆	ステップの技術習得を目標としたクラスです。
	STEP 1&シェイプ	60分	★★〜★★★	☆☆〜☆☆☆	ステップの技術習得を目標としたクラスです。後半にコンディショニングを行います。
	STEP 2	60分	★★★〜★★★★	☆☆☆〜☆☆☆☆	様々なステップのバリエーションを楽しむクラスです。
	オリジナルSTEP	60分	★★★〜★★★★★	☆☆☆〜☆☆☆☆☆	担当インストラクターオリジナルのクラスです。
	ZUMBA	45分/50分/60分		☆〜☆☆☆☆	ラテンのメレンゲ、サルサ、サンバに加え、フラメンコ、レゲトン、ベリーダンスなど様々なダンスのステップを曲に合わせて動く、ダンススタイルのレッスンです。シンプルな動きですので、どなたでもご参加頂けます。
	RITMOS	60分		☆〜☆☆☆☆	様々なジャンルの音楽に合わせてシンプルでダイナミックな振り付けを丁寧に教えます。初めての方も大歓迎、楽しく身体を動かしましょう。
	ラテンダンス	45分	★★	☆☆☆	ラテンダンスの基本ステップやムーブメント、そしてラテンミュージックに合わせた振付を楽しむダンスエクササイズのクラス。
	キックボクシングEX	60分	★★★	☆☆	心肺機能向上の為のエクササイズに格闘技の動きを取り入れました。消費カロリーが多く全身のシェイプアップに効果的です。
	FIT BOXING	60分	★★★	☆☆	本格的なボクシング動作を、体幹の意識をしながらリズミカルにシャドーボクシングを行い脂肪燃焼していくクラスです。動作を細かく分解して進めますので初めての方でも安心してご参加頂けます。
	協栄ジムシェイプボクシング	50分	★★★	☆☆	協栄ジムオリジナルのレッスンです。多くの体力要素を含んだボクシングを男女問わず幅広い年齢層の方に楽しんで頂けるクラスです。
▌コンディショニング・調整系					
	Gピラティス	45分/60分	★〜ご自身で強度設定が行えます。		正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整えます。骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改善し、しなやかで美しい身体作りを目指します。
	ボディメイク	45分/60分	★〜ご自身で強度設定が行えます。		筋力アップ、シェイプアップを目的とした筋コンディショニングのクラスです。基礎代謝を上げ、痩せやすく太りにくい身体を目指します。
	ワークアウトプログラム	75分	★〜ご自身で強度設定が行えます。		本気でカラダを変えたい方の為のプログラム。メリハリのある美ボディを目指しましょう。
	ヴォーカリズム	50分	★〜ご自身で強度設定が行えます。		声のアンチエイジングを目的としたボイストレーニングのクラス。発声練習により口腔ケアや骨盤底筋群を鍛える。誤嚥（ごえん）の予防、認知症予防など様々な効果が期待できる。
▌リラクゼーション系					
	Gヨガ	50分/60分	★〜ご自身で強度設定が行えます。		ヨーガの伝統的な呼吸法と現代人向けにアレンジされたアーサナ（ポーズ）をとりながら、心身を整えていくクラスです。体が固い方もぜひご参加下さい。
	Gパワーヨガ	45分	★〜ご自身で強度設定が行えます。		一般的なヨガの中で行うトレーニング的な要素の部分を強化し、従来のものより運動量が多く、ダイエット・シェイプアップに効果的です。
	コンディショニングヨガ	60分	★〜ご自身で強度設定が行えます。		呼吸法やポーズを行いながら、人が本来もっている身体能力発揮できる状態を作り「快習慣」が身体に定着し、心の安定も生まれる yoga です。リラックスして行える優しい yoga です。
▌ダンス系					
	はじめてHIP HOP/HIP HOP	60分		☆〜☆☆☆	HIP HOPのリズムに合わせて動く楽しさを感じて頂けるクラスです。はじめての方・男女問わずどなたでもご参加頂けます。
	フリースタイルJAZZ	60分		☆〜☆☆☆	ジャズに必要なストレッチに筋トレ、アイソレーション等の基礎をしっかり説明しながら行っていきます。呼吸を沢山使い自分のペースで体と向かい合いながら動けるレッスンをして参ります。
	JAZZ DANCE	60分		☆〜☆☆☆☆	ジャズの基本動作を習得するクラスです。曲に合わせて振り付けも行います。これから始めるという方にもお勧めのクラスです。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム府中東京での設定となっております。予めご了承下さい。