

GOLD'S GYM 2020年2月～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		整理券配布					9:30～10:30 KIDS HIPHOP
10:30	10:30～11:15 機能改善ストレッチ 寺田	10:00～11:00 ヨガ AYAKO	10:00～11:00 太極舞 石井	10:30～11:30 ピラティス 安立	10:00～11:00 体幹コンディショニング 池田	整理券配布	10:30～11:45 KIDS HIPHOP
11:00						11:00～12:15 ヨガ75 小林	
11:30	11:30～12:15 マーシャルアーツ 栗原	11:15～12:00 フリースタイルダンス HA-CHAN	11:15～12:15 ローハイ60 石垣	11:40～12:25 フリースタイルダンス HA-CHAN	11:15～12:00 骨盤エクササイズ 戸澤		11:55～12:55 ヨガ HA-CHAN
12:00				整理券配布	12:15～13:15 ローインパクト 池田		
12:30	12:30～13:30 ZUMBA 竹内	12:15～13:00 フラダンス 飯島	12:30～13:15 ステップ 石垣	12:35～13:20 ボールエクササイズ HA-CHAN	12:30	12:30～13:45 太極拳75 永井	13:05～13:50 ZUMBA SHIZUE
13:00	整理券配布	13:15～14:15 太極拳 斉藤	整理券配布	13:30～14:15 ZUMBA 竹内	13:30		
13:30	13:45～14:15 ストレッチボール		13:25～13:45 バランスボール		13:30～14:15 マックスアドレナリン 高沢	14:00～14:30 バランスボール 14:40～15:00 ストレッチボール	14:00～14:45 ソフトエアロ NAOMI
14:00		14:30～15:15 機能改善ストレッチ 寺田	14:00～15:15 ヨガ75 小林	14:30～15:30 機能改善ストレッチ 寺田	14:30		15:00～15:45 ローハイ NAOMI
14:30	14:30～15:30 ヨガ 高沢				14:30～15:30 ヨガ 高沢		
15:00							
15:30							
16:00							
16:30		16:30～17:20 KIDS HIPHOP					
17:00				17:30～18:45 KIDS HIPHOP			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							18:00～18:30 Woman's workout
19:30		19:30～20:45 KIDS HIPHOP			19:30～20:45 KIDS HIPHOP		
20:00				19:30～20:00 Woman's workout			
20:30				20:30～21:15 マーシャルアーツ 栗原	20:30		
21:00		21:00～21:30 Woman's workout		21:30～22:15 ファットバーンエクストリーム 栗原	21:00	21:00～21:45 シャドーファイト 石井	
21:30	21:15～21:45 体幹サーキット 寺田				21:30		
22:00	21:55～22:25 機能改善ストレッチ 寺田				22:00	22:00～22:45 ヨガ・ピラティス 石井	
22:30					22:30		
23:00					23:00		



急な代行情報やお店の情報を配信中!

最新情報、オススメアイテム配信中

こちらからアクセス↓

@goldsgymkashiwachiba



#ハッシュタグをつけてインスタグラムに投稿しよう!
#ゴールドジム柏千葉

ゴールドジムスタジオプログラムQRコード→
ぜひ、ブックマークにご登録ください!



豊四季駅のフィットネスクラブ
GOLD'S GYM
ゴールドジム 柏千葉
☎04-7141-7733

◆営業時間 …… 月～金/7:00～24:00 土/8:00～24:00 日・祝/9:00～20:00
※ジムのご利用は閉館15分前までとなります。※営業時間に変更となる場合もございます。
◆休館日 …… 夏季・年末年始・その他メンテナンス休館日

エアロビクス・脂肪燃焼

レッスン名	強度	難度	内容
ソフトエアロ	★	☆	基本的な動作のみで構成されたレッスンです。初心者の方や体力に自信のない方にオススメのクラスです。
ローインパクト45/60	★～★★	★	歩く動作、基本の動作を中心にしたクラスです。
ステップ	★～★★	★～★★	脂肪燃焼運動と下半身強化が出来るクラスです。ステップ台を使う事により膝や腰に負担もかかりにくくなっています。
ローハイ	★★～★★★★	★★	走る動作が組み込まれた、強度が高めのクラスです。
ファットバーンエクストリーム	★★★★	★	道具もテクニクもいらない最高強度の有酸素系脂肪燃焼クラスです。挑戦者もとむ！！
マックスアドレナリン	★★★★	★	シンプルなジャンプジョギングステップを繰り返し行い間に筋トレを入れた減量・体力up向けの超高強度プログラムです。
ローハイ60	★★★★	★★★	ローハイ60分バージョンです。たかが15分されど15分60分間身体と頭のトレーニングしませんか？

調整系

レッスン名	強度	難度	内容
ヨガ	☆	☆	あらゆる方を対象に。どなたでもご参加頂けて、身体と心のリフレッシュ出来るクラスです。
機能改善ストレッチ	☆	☆	体幹部分を中心に身体の歪みをストレッチにより整えるクラスです。
骨盤メンテナンス	★	★	骨盤の歪みを正しい位置に戻すことにより身体の歪みを改善していくクラスです。
ピラティス	★～★★	★	筋肉のアンバランスから起きる『不快感』等を調整していき筋力強化、柔軟性向上、バランス感覚を養うクラスです。
太極拳	★～★★	★	中国古来の武術を源とし、ご新・調息、調心を測る健康法です。
太極舞	★	★★	太極拳や中国の民族舞踊、ヨガなどの動きを中国の趣ある音楽に合わせてゆっくりと動く超スーパースロー有酸素運動クラスです。
体幹コンディショニング	★★	★	体幹の筋力トレーニングを中心に行うクラスです。シェイプアップにオススメのクラスです。
ボールエクササイズ	★★	★★★	バランスボールを使ったクラスです。バランス感覚を養うことで日常の生活力(転倒予防)向上さらには体幹の筋力向上にも役立ちます。

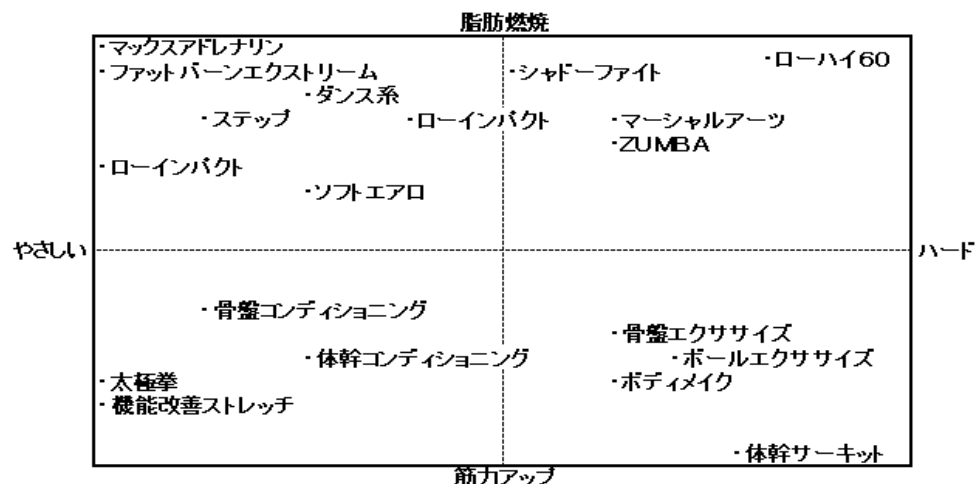
ダンス系

レッスン名	強度	難度	内容
フラダンス	★	★	フラダンスの基本的なステップを楽しみながらフラダンスを習得していくクラスです。
フリースタイルダンス	★～★★	★～★★	ダンス初心者でも楽しめるクラスです。振付を楽しみながらダンスのスキルを習得！たっぷり汗をかくクラスです。
ZUMBA	★★	★★	様々な国の音楽とダンスを融合させた、簡単に楽しく脂肪燃焼効果の高いダンスフィットネスエクササイズです。

格闘・筋トレ

レッスン名	強度	難度	内容
マーシャルアーツ	★★	★	格闘技の基本動作でしっかり汗を出し、さらにコンビネーションを完成させて楽しむエクササイズです。
シャドウファイト	★★	★	パンチやキック等の格闘技の動きを音楽に合わせて動き脂肪燃焼や心肺機能向上、筋力アップを目指すエクササイズです。
骨盤エクササイズ	★★	★	骨盤の歪みを改善し・ボディラインの矯正・血流・新陳代謝の促進・脂肪燃焼を目的としたクラスです。
ボディメイク	★★～★★★★	★	ご自身のバランスを見直しながら、体幹を鍛えることにより心身のバランスも整えることが出来るクラスです。
体幹サーキット	★★★★	★	腹筋を中心にあらゆる種目をサーキット形式で行います。腹筋のトレーニングはスタジオで楽しく済ませてしましましょう！！

急な代行情報やお店の情報を配信中！



最新情報、オススメアイテム配信中

こちらからアクセス↓↓

@goldsgymkashiwachiba



#ハッシュタグをつけてインスタグラムに投稿しよう！
#ゴールド

豊四季駅のフィットネスクラブ

GOLD'S GYM

ゴールドジム 柏千葉

☎04-7141-7733

◆営業時間 …… 月～金/7:00～24:00 土/8:00～24:00 日・祝/9:00～20:00
※ジムのご利用は開館15分前までとなります。※営業時間の変更となる場合もございます。

◆休館日 …… 夏季・年末年始・その他メンテナンス休館日