

GOLD'S GYM. 2020年2月～

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
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	9:30～10:30 KIDS HIPHOP
11:00						10:30～11:45 KIDS HIPHOP
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	
12:00						
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 ポールエクササイズ HA-CHAN	12:15～13:15 ローインパクト 池田	
13:00						
13:30	整理券配布 13:45～14:15 ストレッチボール	13:15～14:15 太極拳 斎藤	13:25～13:45 バランスポール	13:30～14:15 ZUMBA 竹内	13:30～14:15 マックスアドレナリン 高沢	13:05～13:50 ZUMBA SHIZUE
14:00						
14:30	14:30～15:30 ヨガ 高沢	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	14:00～14:30 バランスポール	14:00～14:45 ソフトエアロ NAOMI
15:00						14:40～15:00 ストレッチボール
15:30						15:00～15:45 ローハイ NAOMI
16:00						
16:30		16:30～17:20 KIDS HIPHOP				
17:00						
17:30			17:30～18:45 KIDS HIPHOP			
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00		19:30～20:45 KIDS HIPHOP		19:30～20:45 KIDS HIPHOP		
20:30						
21:00						
21:30	21:15～21:45 体幹サーキット 寺田	21:00～21:30 Woman's workout	20:30～21:15 マーシャルアーツ 栗原	21:00～21:45 シャドーファイト 石井	最新情報、オススメアイテム配信中	こちらからアクセス↓↓
22:00	21:55～22:25 機能改善ストレッチ 寺田		21:30～22:15 ファットバーンエクストリーム 栗原	22:00～22:45 ヨガ・ピラティス 石井		
22:30						
23:00						

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！



急な代行情報やお店の情報を配信中！

@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



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、基本の動作を中心としたクラスです。
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	★★★★	★	道具もテクニッ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	★★★★	★	シンプルなジャンピ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、身体と心を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』等を調整していく筋力強化、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、革新、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	★★	★★	様々な国のお音楽とダンスを融合させた、簡単で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ながら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いましょう！！

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

@goldsgymkashiwachiba

こちらからアクセス↓↓



#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



◆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。※営業時間は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