

GOLD'S GYM

2021年9月～

月	火	水	木	金	土	日
10:00	整理券配布			整理券配布		9:30～10:30 KIDS HIPHOP
10:30	10:00～10:45 ヨガ AYAKO	10:00～10:45 太極舞 石井		10:00～10:45 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	10:30～11:15 機能改善ストレッチ 寺田		10:30～11:15 ピラティス 安立		11:00～11:45 ヨガ 小林	
11:30	11:15～12:00 フリースタイルダンス HA-CHAN	11:15～12:00 ローハイ 石垣	11:30～12:15 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		12:00～12:45 フローヨガ HA-CHAN
12:00	11:30～12:15 マーシャルアーツ 栗原			整理券配布		
12:30	12:15～13:00 フラダンス 飯島	12:30～13:15 ステップ 石垣	12:30～13:15 ポールエクササイズ HA-CHAN	12:15～13:00 ローインパクト 池田	12:30～13:15 太極拳 永井	13:05～13:50 ZUMBA SHIZUE
13:00	12:30～13:15 簡単筋トレ 高守					
13:30	13:15～14:00 太極拳 斉藤	整理券配布	13:30～14:15 体幹トレーニング・ストレッチ HA-CHAN	13:30～14:15 マックスアドレナリン 高沢		
14:00	13:30～14:15 骨盤体操Q-Ren 高守	14:00～14:45 ヨガ 小林	14:30～15:15 機能改善ストレッチ 寺田	14:30～15:15 ボディトリートメント(筋膜はがし) 高沢		
14:30	14:15～15:00 機能改善ストレッチ 寺田					
15:00	14:45～15:30 ヨガ 高沢					
15:30						
16:00						
16:30	16:30～17:30 KIDS HIPHOP					
17:00						
17:30						
18:00			17:30～18:45 KIDS HIPHOP			
18:30						
19:00				18:30～19:30 Junior HIPHOP		
19:30						
20:00	19:30～20:45 Junior HIPHOP			19:30～20:45 Junior HIPHOP		
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						



急な代行情報やお店の情報を配信！

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Instagramに投稿しよう！
#ゴールドジム柏千葉

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

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！



エアロビクス・脂肪燃焼

レッスン名	強度	難度	内容
ローインバクト	★～★★	★	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。
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ます。呼吸とアーサナ(ヨガの体位)を組み合わせ心身をリフレッシュしていくクラスです。
フローヨガ	★★～★★★★	★★～	アーサナ(ヨガの体位)を組み合わせ、流れるように動いていくクラスです。アグレッシブに動きたい、心地よく汗をかきたい方におすすめです。
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。
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体幹トレーニングや筋トレ、有酸素運動まで幅広く行い、たっぷり汗をかくクラスです。
体幹トレーニング・ストレッチ	★★～★★★★	★	体幹を鍛えるトレーニングからストレッチまで行い、筋力強化と身体の調整をしていくクラスです。
ポデイトリートメント(筋膜がし)	★	★	筋肉のこわばりや張りをほぐすクラス。ストレッチが苦手な方や疲労感の強い方におすすめのクラスです。

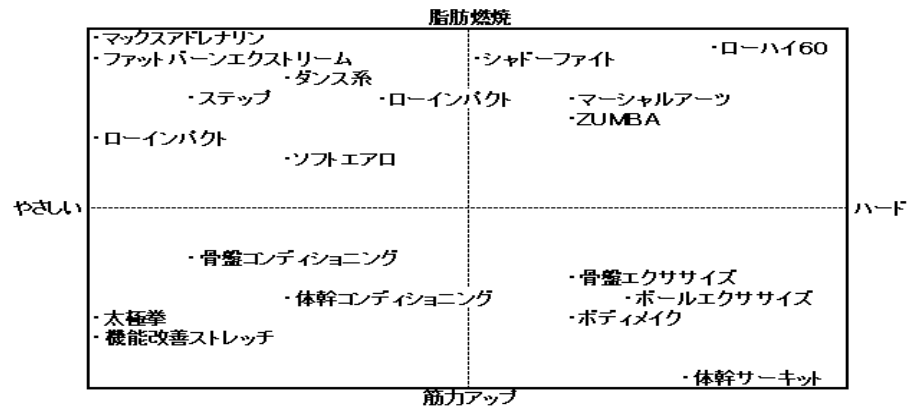
ダンス系

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。
簡単筋トレ	★	★	筋トレ初心者のためのクラス。スタジオでバーベルなどを使用したり様々な筋トレを行っていきます。

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Instagramに投稿しよう！
#ゴールドジム

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。※営業時間は変更となる場合がございます。
 ◆休館日 …… 夏季・年末年始・その他メンテナンス休館日