



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

北千住東京 2020年1月～

7:00	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	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B	スタジオA	スタジオB
	7:00 OPEN (第3月曜日は休館日)		7:00 OPEN											
8:00														
9:00														
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE	

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。 <http://www.goldsgym.jp>  
スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

アクティブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール

初心者でも安心して  
ご参加いただけます。

ゴールドジム北千住東京  
03-5284-3636

# GOLD'S GYM. 北千住東京 スタジオプログラムのご案内

クラス名	強 度	難 度	クラス内容
ピギナーケイプ	★～	☆～	エアロビクスの基本動作を中心の基本クラス。身体をしっかりと動かしていくクラスです。
シェイプエアロ(45分～60分)	★★～★★★★	☆☆	難度は初級・強度は初中級のエアロビクスと筋コンディショニングを組み合わせたクラスです。身体を引き締めながら汗も沢山かける！シェイプアップに最適なクラスです。
ファットバーン	★★★～★★★	☆☆☆	しっかりとステップを踏み脂肪燃焼効果120%の、ローインパクト中心のクラス
レギュラー(45分～60分)	★★★～★★★★	☆☆☆	ピギナーケイプに慣れてきた方におすすめのクラスです。ローインパクト・ハイインパクト共に楽しむエアロビクスクラスです
パワーローインパクト	★★★★	☆☆☆☆☆	エアロビクスに十分慣れてきた方にオススメ。中上級のロー・ミッドMIXで、振り付けを楽しみたい方におすすめ
エアロサーキット	★★★★～★★★★★	☆☆☆☆☆	エアロビクスと筋コンディショニングを交互に行い、全身持久力・筋持久力の向上、シェイプアップを目的としたクラスです。難度・強度共に高いクラスです。
ラテンエアロ	★～	☆☆～☆☆☆	ラテンの基本ステップから、バリエーションをこれでもか？！というくらい味わえるクラス
POMBA	★～	☆☆☆☆	ブラジルの伝統技能のカボエイラとサンバをミックスした体型改善エクササイズです。主に下半身強化、ヒップラインの改善に効果的なレッスンです。
キックシェイプ	★～★★	☆☆☆	音楽に合わせパンチ＆キックを導入したエクササイズです。基本～応用までどなたでも楽しめるクラスです
ピート&キックス	★～★★	☆☆☆☆	音楽に合わせてキック・パンチを行なう格闘技系エクササイズです。ジャンプ系が少ないのに強打のために全身を使うので消費カロリー・シェイプアップ効果も大きくストレス解消に最適です。
キックアウト	★★～★★★	☆☆☆☆☆	パンチ＆キックをリズムに合わせて行なうクラス。
STEP&シェイプ(定員35名)	★～★★	☆☆☆	難度は初中級ステップ【ラーニングSTEP】パリエーションを行い、筋コンディショニングを組み合わせたのクラスです
ラーニングSTEP(定員35名)	★★～★★★	☆☆☆	ピギナーより上のステップパリエーションをマスターしたい方やレギュラーSTEPはきついという方向けの初中級STEPクラスです
レギュラーSTEP(定員35名)	★★★～	☆☆☆～	ステップに慣れた方や、様々なステップパリエーション・パワフルなコンビネーションを楽しみたい方に。100%中級者向け
オリジナルSTEP(定員35名)	★★★～★★★★	☆☆☆☆～	インストラクターの個性溢れる内容！それぞれのIRの色を楽しんで下さい。
太極拳	★～ご自身で強度設定が行えます		中国古代の武術を身体の外形と内面の双方から動かす全身運動・意識体操です。健康増進に人気がありどなたでも参加可能です。
ヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます		ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。
パワーヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます		本来のヨガが持つ健康法に加えて、ポーズ面をフォーカス(強調)してより積極的に筋力・持久力・バランス感覚・UPを図るもの柔軟性に加えてバランスの取れた体型(身体)を作る為のヨガです。
ピラティス	★～ご自身で強度設定が行えます		マットの上で行な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がよくなり、自分UP度の高い人気プログラム。
ボディーコンディショニング	★～ご自身で強度設定が行えます		体の骨格をおま調整していくクラスです。小さくゆくべりした動きを繰り返します。体の運動性を感じながらゆがみなどのチェックをして整えていきましょう。どなたでもOK。
ボディーデザインライト	★～ご自身で強度設定が行えます		ストレッチとシンプルな筋トレ・調整をメインに身体を元気にさせるクラスです。
ボディーメンテナンス	★～ご自身で強度設定が行えます		全身の筋肉をほぐし肩こり腰痛改善を目的としたクラスです。どなたでも自分のペースで行事事ができます。
エアーボード	★～ご自身で強度設定が行えます		ILLYAオリジナルクラスのペーパング【基本クラス】クラス、エアーボードを利用する全身筋コンディショニングです。基本の動作を中心に行います。
エアーハンドスタンド	★★★★		エアーボードを使用したILLYAオリジナルクラス【ハンドスタンド】のアバランクラス(応用クラス)クラスで物足りない方・もっとやりたい方にオススメです
スーパーシェイプ ライト	★～ご自身で強度設定が行えます		自分の理想とするボディを目指してトレーニングするプロビルダーのオリジナルクラス。初心者や女性にオススメです。
スーパーシェイプ元気版	★～		年齢と共に老化していく体力・筋力を衰えないようにするためのアンチエイジングクラスです。皆様の駆け出先の村！そんなクラスです。
スーパーシェイプめざせ！激やせ	★～		無酸素運動(バーベルやダンベルを使用するものなど)と有酸素運動(ジョギングなど)を組み合わせて運動し、効率よく脂肪を燃やす事を目的としたクラスです。筋肉を引き締めながら汗をかきます！初心者OK！です
THE腹筋 & 背筋40	★～		お腹のシェイプを目指している方には最適・最高・最良クラスです。性別・年齢に関わらず誰でも参加できます。
バランスコンディショニング	★～		自重体重を使って機能改善と体のバランスを整える事を目的としたコンディショニングクラスです
パフォーマンスアップ & コンディショニング	★～		体幹や自重運動などをしながら動きやすい身体作りをしています。身体能力アップを目指す方から引き締まったボディラインを作りたい方等におススメなクラスです。
コンディショニングスタイルウォーク	★～ご自身で強度設定が行えます		歩き方が変わるとアタの印象が素敵に変わります。その為に必要なストレッチとトレーニングそして「スタイルに歩く」ヒントをお伝えします
フラダンス		☆～☆☆	基本のステップからすすめています。男女年齢問わず楽しめるクラスです。
JAM45		☆～☆☆	曲合わせて振付を行なうカーディオダンスクラスです。ジャンルは月により異なり簡単に楽しくダンスを楽しむクラスです
ファンダンス		☆～☆☆	スタイルッシュなサルサダンスをメインに踊りながら綺麗な身体を作り上げます。
カルセーション		☆～☆☆	ラテンやポップスなど様々な曲を音楽性豊かに歌詞表現しながら身体をしっかりと使って踊ります。体幹を鍛えながら脂肪燃焼が期待できます
HIPHOP		☆～☆☆☆	ストレッチ・リズム取りから振り付けまで丁寧に指導します。音楽の合わせて楽しく踊ります
ジャズストレッチ		☆～☆☆☆	身体を動かして踊る前に、呼吸をお使いながらゆくべりストレッチするクラスです。
ジャズダンス 初級		☆～☆☆☆☆	ダンスを踊るための基礎、身体作りをしながら、ジャズダンスをもっと踊りたいという方オススメのクラスです。
バレエ初級		☆～☆☆☆☆	バレエの基礎、基本を学び、センターでは簡単なステップパターンやターンを組み合わせています。しなやかボディに
ハウス		☆～☆☆☆	ハウスミュージックに合わせて踊るストリートダンス

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム北千住店での設定となっております。予めご了承下さい。何かご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。