GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 西葛西 2019年12月～

ヨガに参加してみよう！！

西葛西店では様々なヨガのクラスを実施しています。
是非足を運んでみてください。

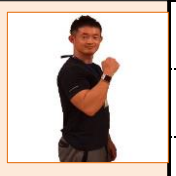
【月曜日】
11:45～12:45 シェイプヨガ 井手 直樹
【火曜日】
12:30～13:15 Gパワーヨガ 克
【水曜日】
19:00～20:00 ヨガ 秋山 美幸
【木曜日】
7:15～8:15 モーニングヨガ 里実
【金曜日】
11:30～12:15 体幹トレーニングヨガ 香山 尚道
【土曜日】
13:15～14:15 ハタヨガ・スローヴィンヤサ 大島 さやか
【日曜日】
13:00～14:00 Gパワーヨガ 北村 あり

◆狩野IR特別レッスン実施！

12月15日(日)

17:30～18:15 狩野式カラダ改造塾
ダイエット・運動不足の解消に効果的な極上のボディメイクのプログラムです。
きちんとトレーニング指導してもらいたい人はもちろん！みんなと一緒に楽しく、みっちり筋トレしたい方におススメです。一緒に身体を変えていきましょう！

18:30～19:15 姿勢改善＆筋膜はがし
肩こりや腰痛にお悩みの方、姿勢のゆがみが気になる人に受けていただきたい姿勢改善したい人のためのプログラムです。
骨盤や背骨がゆがむことで、疲労が溜まりやすくなり病気のリスクが高くなります。一緒に改善していきましょう！



	月（MON）		火（TUE）		水（WED）		木（THU）		金（FRI）		土（SAT）		日（SUN）	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
7:00										プール休業				
7:30							モーニングヨガ 7:15～8:15 里実							
8:00														
8:30														
9:00														
9:30														
10:00											ボクシングエクササイズ 10:00～10:45 新 かほり			
10:30							協栄シェイプボクシング 10:15～11:00 工藤 哲也		エアロ＆シェイプ 10:30～11:15 香山 尚道					
11:00	ZUMBA® 10:30～11:30 鈴木 江美		ZUMBA® 10:30～11:15 豊田 美樹		バレトン 10:30～11:30 高田 早織		ZUMBA® 11:15～12:00 工藤 哲也				GGボディメイク 11:00～11:45 新 かほり		シアターJAZZ 10:45～11:45 瀬沼 真幸	
11:30		アクアウォーキング30 11:30～12:00 坂上 友弥	初級エアロ 11:30～12:15 久高 勝巳						体幹トレーニングヨガ 11:30～12:15 香山 尚道					
12:00	シェイプヨガ 11:45～12:45 井手 直樹				ZUMBA® 11:45～12:30 高田 早織									
12:30		初めてスイム30 12:15～12:45 坂上 友弥				アクア45 12:15～13:00 中島 宣一	ジャズファンク 12:15～13:00 松本 知沙美	12:30～13:15 aquaZUMBA® 工藤 哲也	フリースタイルJAZZ 12:30～13:30 rie		フラダンス 12:00～13:00 マカレア 理恵		ZUMBA® 12:00～12:45 IZUMI	
13:00			Gパワーヨガ 12:30～13:15 克	アクア45 12:45～13:30 中田 恵美子	ヒップアップエクササイズ 12:45～13:45 渡邉 由香									
13:30	ボクシングエクササイズ 13:00～13:45 井手 直樹						初中級エアロ 13:15～14:15 遠藤 富美子				ハタヨガ・スローヴィンヤサ 13:15～14:15 大島 さやか		Gパワーヨガ 13:00～14:00 北村 あり	
14:00			ワークアウトプログラム 13:30～14:30 克						中級エアロ 13:45～14:45 宮沢 美登里					
14:30	GGボディメイク 14:00～14:45 江田 真代	アクア30 14:15～14:45 井手 直樹			狩野式カラダ改造塾 14:00～14:45 狩野 謙斗 サンドバッグルーム使用							アクアオリジナル45 ストレッチ&筋トレ 14:15～15:00 栗山 秀一	メンテナンスヨガ 14:15～15:15 北村 あり	
15:00			GGX HONAMI塾 14:45～15:15 市原 保奈美				初中級ステップ 14:30～15:15 中野 智恵 WEB予約		ビート＆キックス 15:00～16:00 湯浅 まゆ サンドバッグ		初中級エアロ 14:30～15:15 大島 さやか			
15:30	中級エアロ 15:00～16:00 江田 真代				姿勢改善＆筋膜はがし 15:00～15:45 狩野 謙斗		有料スクール キッズダンス 15:30～19:15				中級ステップ 15:30～16:30 綾部 奈緒子 WEB予約		初中級ステップ 15:30～16:15 Mari WEB予約	
16:00														
16:30	HIPHOP 16:15～17:15 松野 猛										BORN TO YOG 16:45～18:00 Yuuki		初中級エアロ 16:30～17:15 Mari	
17:00														
17:30													ZUMBA® 17:30～18:15 週替わり	3日 Macky 10日 田澤 17日 == 22日 新 29日 高田
18:00														
18:30													週替わりレッスン 18:30～19:15	
19:00	GGX HONAMI塾 18:30～19:00 市原 保奈美													
19:30	バレトン 19:15～20:00 Macky		ZUMBA® 19:00～20:00 守屋 あやか	スイミングサークル 19:20～20:40 齊藤 光男 服部 ひとみ	ヨガ 19:00～20:00 秋山 美幸				DANCE MIX 19:10～20:00 YASU-CHIN		ビート＆キックス 19:30～20:15 川崎 茂 サンドバッグ			
20:00							初中級ステップ 19:30～20:30 渡辺 睦美 WEB予約							
20:30	宮野式カラダ改造塾 20:15～21:15 宮野 成夫		GGボディメイク 20:15～21:00 井手 直樹		ZUMBA® 20:15～21:15 石丸 よし子				エアロ＆シェイプ 20:15～21:15 石井 良幸					
21:00							ポールストレッチ 20:45～21:15 渡辺 睦美			フリーミットタイム 20:55～21:25 HAMANO				
21:30			GGミットボクシング 21:15～22:00 井手 直樹											
22:00	ビート＆キックス 21:30～22:15 渡沼 紗智子 サンドバッグ				GGキックボクシング 21:30～22:15 サンチェス弥生 サンドバッグ		ビート＆キックス 21:30～22:15 川崎 茂 サンドバッグ		ビート＆キックス 21:30～22:15 HAMANO サンドバッグ					
22:30														
23:00														
23:30														
0:00														

◆WEB予約について◆

«ステップクラス»
定員21名
WEB予約17名(24時間前受付開始)
当日店舗での予約整理券配布(2時間前)
店舗ホームページのスケジュールよりご予約下さい。

◆週替わりレッスン◆

1日	Macky	【18:30～19:15】バレトン
8日	田澤	【18:30～19:15】ポールストレッチ
15日	狩野	＝特別レッスン＝
22日	新	【18:30～19:15】ヨガ＆ストレッチ
29日	高田	【18:30～19:15】Gパワーヨガ

ゴールドジム西葛西
03-5679-7474

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
プール　有料スクール　週替わりレッスン

GOLD'S GYM 西葛西スタジオプログラムのご案内

クラス名	クラス紹介
●月曜日	
ZUMBA®	ラテン音楽と様々なラテンのステップを基調とした、ダンスフィットネスのクラスです。音楽に合わせて、楽しく踊って気持ちよく汗をかきましょう！ 一曲ごとに異なる振り付けを真似して踊るだけ！覚える必要がありませんので、初めての方でも、お気軽にご参加頂けます。
アクアウォーキング30	正しい水中ウォーキングのやり方をご案内し、水中の少ない負担で、 ダイエット・代謝UP・腰痛予防等に効果的な運動を行って参ります。初めての方大歓迎です。一緒に楽しみましょう。
シェイプヨガ	ヨガのポーズで柔軟性を高め可動域を広げ体幹を鍛え低負荷高回数トレーニングでしなやかな筋肉を作り代謝を上げ太りにくい身体作りの効果がある内容です。 シェイプヨガで美ボディになってみませんか？初めての方も安心してご参加いただけます。
はじめてスイム30	正しい泳法をご紹介し、綺麗に泳ぐコツや楽に泳ぐコツをご案内致します。初めての方大歓迎です。一緒に楽しみましょう。 また体力有る方はウォーキングから続けて参加してみて下さい。
ボクシングエクササイズ	ボクシングの動きを音楽に合わせて行う有酸素運動プログラムです。パンチの動きは二の腕、背中、ウエストを引き締めにも効果的です。 短時間で汗をかきたい方、ストレス発散したい方、初めてスタジオにご参加頂ける方も一緒に楽しめます。皆さまのご参加お待ちしております。
アクア30	水の中で音楽に合わせて身体を動かす水中エアロビクスです。 シェイプアップしたい方、初めてご参加頂ける方も安心して一緒に楽しめます。皆さまのご参加お待ちしております。
GGボディメイク	日頃使わない筋肉を意識して使う事で、身体のラインを整えたり、不調を改善・ケアして行くクラスです。筋力トレーニングだけでなく、メンテナンスも行います。
中級エアロ	ご自身のペースで、楽しく、時にはストイックにご参加いただけるエアロビクスです。スタジオで、思いっきり大きくたくさん身体を動かして、楽しいひと時を一緒に過ごしましょう！
HIPHOP	楽しみながら、遊び感覚でHIPHOPダンスにチャレンジ。ダンスが好きな方、初めてスタジオにご参加頂ける方も一緒に楽しめます。
GGX HONAMI塾	トレーニングを中心に音楽に合わせて身体を楽しく動かしていくクラスです。スタジオ、トレーニング初心者の方でも気軽に参加できるクラスとなっておりますので 是非ともご参加下さい。一緒に楽しくトレーニングしていきましょう！
バレトン	フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素が組み合わさった全身コンディショニングのプログラムです。体力、筋力、そしてコアの強化が期待できます。簡単な組み合わせの動きを、軽快な音楽にノッて繰り返し行っていきますので、初めての方でも安心してご参加頂けます！
宮野式カラダ改造塾	全身の筋肉を6分割(肩・腕・腹筋・胸・背中・脚)にして、毎週1部位ずつ集中的に鍛えていくウェイトトレーニングのクラスです。現役プロボディビルダーが正しいフォーム、 効かせ方を伝授します！筋トレ初めての方、大歓迎です♪よろしくお願いいたします！
ビート＆キックス	サンドバッグにパンチやキックを決めて、効率よく脂肪燃焼、筋力UP。 また、楽しくストレスも発散していきましょう！！
●火曜日	
ZUMBA®	ラテンを中心とした世界各国のリズムにのせて楽しく身体を動かすプログラムです。「間違えたら恥ずかしい…」「初めてだから不安…」という心配ナシ！音楽を聴いて楽しんで踊っていただけます。
初級エアロ	初めてエアロビクスをされる方や、まだ慣れていない方向けのクラスです。 音楽を聴きながら簡単なステップで全身を動かして、気持ち良く汗をかいていきます。
Gパワーヨガ	体力アップ・シェイプアップ・体幹トレーニングなどの要素を入れた パワー系のヨガのクラスです。体力をつけ全身の柔軟性を高めたい方、汗をかいてリフレッシュしたい方にオススメのクラスです。
アクア45	水の抵抗や浮力を使いながら、音楽に合わせて体を動かします。関節への負担が少なく、脂肪燃焼、体力アップに効果的です。様々な体力レベルの方が、一緒にエクササイズ出来るクラスです。
ワークアウトプログラム	ダンベル、バーベル、チューブなどを使用した筋力トレーニングのクラスです。 本気でカラダを変えたい方におススメです。
GGX HONAMI塾	ストレッチポールを使ってかたくなった筋膜をほぐしたり身体のメンテナンスをしていくレッスンです。 初心者の方でもお気軽に参加していただけるクラスとなっております！
ZUMBA®	ラテンの音楽に合わせシンプルなステップでダンスパーティのように楽しみながらエクササイズができるクラスです。
GGボディメイク	自重やバーベル・ダンベル・チューブを使用しての筋力トレーニングのクラスです。 初めての方も安心してご参加いただけます。 カラダを変えたい方しっかりトレーニングしたい方もおススメです。引き締まったメリハリのあるbodyを一緒に目指してきましょう。ストレッチもおこないます。
GGミットボクシング	ボクシングの動きを音楽に合わせて行う有酸素運動プログラムです。パンチの動きは二の腕、背中、ウエストを引き締めにも効果的です。 短時間で汗をかきたい方、ストレス発散したい方、初めてスタジオにご参加頂ける方も一緒に楽しめます。皆さまのご参加お待ちしております。
●水曜日	
バレトン	足の裏から、全身を整えていくプログラムです。 フィットネス・バレエ・ヨガのパートを楽しみながら、柔軟性や筋力・バランス力を高めていきましょう。
ZUMBA®	世界中の音楽をカラダで感じながら楽しく動くZUMBA！汗とスマイルいっぱい、弾ける時間をぜひ一緒に楽しみましょう！
アクア45	水の特性を生かしながら効率よく脂肪を燃焼させていくクラスです。 皆様のご参加心よりお待ちしております！
ヒップアップエクササイズ	自重をメインにしたトレーニングを用いて、キュッと引き締まったヒップラインを目指していくクラスです。 垂れ尻、扁平尻、ピーマン尻を解消して、メリハリのある理想のボディラインを手に入れましょう。
狩野式カラダ改造塾	ダイエット・運動不足の解消に効果的な極上のボディメイクのプログラムです。 きちんとトレーニング指導してもらいたい人はもちろん！みんなと一緒に楽しく、みっちり筋トレしたい方におススメです。一緒に身体を変えていきましょう！
姿勢改善＆筋膜はがし	肩こりや腰痛にお悩みの方、姿勢のゆがみが気になる人に受けていただきたい姿勢改善したい人のためのプログラムです。 骨盤や背骨がゆがむことで、疲労が溜まりやすくなり病気のリスクが高くなります。一緒に改善していきましょう！
ヨガ	日々トレーニングをしている人でも体は年齢と共に硬くなっていきます。ヨガには瞑想や呼吸法による心の安定、安らぎ効果だけでなく、柔軟性を上げ、更に体のキレを増す効果があります。 ぜひ心と体の変化を感じてみて下さい。
ZUMBA®	世界中の音楽を取り入れたダンスプログラムです。はじめの方も、安心して参加できます。 大好きな音楽に合わせLET'S dance!!•
GGキックボクシング	パンチや蹴りの基本を中心に行います。 ダイエットやストレス発散したい方、是非お待ちしております。
●木曜日	
モーニングヨガ	呼吸と動作を連動させながらいくつかのアーサナを繋いで行うフロースタイルのヨガです。 太陽礼拝をベースに呼吸に合わせて連続的にポーズを行うことで集中力が高まり、深いリラックス効果が得られます。 朝のスタートとして体を目覚めさせるのにおススメのプログラムです。
協栄シェイプボクシング	本格的なボクシングの動作を楽しみながら脂肪燃焼、身体の引き締め、ストレス発散などを行うクラスです。ボクシングならではの動作を理解しながら全身を使って楽しめます！
ZUMBA®	シンプルな動きで楽しめるラテンダンスエクササイズです。振付にとらわれる事なくお好きな動きを選んで楽しんでいただけます。身も心も解放してみんなで踊りましょう！
ジャズファンク	R&B、ソウルに合わせてキレッキレでノリノリに、セクシーでカッコ良く踊ってみませんか？ ダンスの楽しさをお届けします♡どなたでも気楽に参加できるレッスンです♡
aquaZUMBA®	ZUMBAのあらゆる特徴とアクアビクスを融合させた新感覚のアクアダンスクラスです。水の特性を活かしたダンスステップで楽しく効果的に行えます。スタジオ同様に楽しく踊りましょう！
初中級エアロ	シンプルな動きで構成しています。差し込みやカッティングハーフによって面を変えていきます。 一緒にエアロビクスを楽しみましょう。
初中級ステップ	ステップ台を使用し昇降運動をしながらベーシックステップパターンや様々なステップパターンを無理なく続けながらステップ技術習得し動いていきます。 初めての方から慣れた方までステップパターンの色々な組み合わせを楽しんで頂けるレッスンです。
初中級ステップ	踏み台を使った昇降運動で様々な動きを楽しむクラスです。無理なく分かりやすく、がモットー。スタジオにてお待ちしております!!
ポールストレッチ	ストレッチポール等のツールを使用し全身を本来の状態に戻すエクササイズを行います。同時に第2の骨格と言われる筋膜にもアプローチします。
ビート＆キックス	ムエタイ キックボクシングの形を覚えながら パンチ キックを撃ち、多くの発汗とカロリー消費とストレス解消を目指す一石三鳥のプログラムです。 ぜひ外から覗いて 興味を持たれたら参加してみてください！
●金曜日	
エアロ＆シェイプ	簡単なエアロビクスと筋力トレーニングをおこない、シェイプアップや体力の向上を目指すクラスです。 初めての方から参加していただけます。
体幹トレーニングヨガ	体の軸となる体幹を鍛える要素が多く入ったヨガクラスです。また、柔軟性やバランス能力の向上にも効果的です。引き締まったボディを手に入れましょう！
フリースタイルJAZZ	様々な音楽に合わせて身体をダイナミックにしなやかに動かします。 リズムトレーニングもしっかり行うので有酸素効果も！体の使い方から丁寧に進めていきますので皆様是非お気軽にご参加下さい!!
中級エアロ	エアロビクスに少し慣れてきた方向けのクラスです。音楽にあわせて色々な動きを楽しみながら気持ち良く汗を流しましょう！
ビート＆キックス	キックボクシング&筋力トレーニングで全身をくまなく動かします。スタジオ初心者～格闘技経験者までどなたでもご参加いただける有酸素運動プログラムです。
DANCE MIX	前半はダンスエクササイズで身体を作り、後半は踊りながら振付を完成させる有酸素運動系のダンスプログラム。ラテンダンスと色々なダンスのミックスで踊りながら振付を完成させるので初心者の方・経験者の方どなたでも楽しめます。 ちょっと身体も頭も使って、踊り散らかし笑い散らかしストレス発散！！
エアロ＆シェイプ	エアロビクスとトレーニングを合わせたクラスです。身体を引き締めたい方のご参加をお待ちしてます
フリーミットタイム	パンチミット、キックミットをお一人様1ラウンド(3分)受けます。 初心者の方も大歓迎、是非お気軽にご参加下さい！
ビート＆キックス	キックボクシングとプロレスの技でストレス発散！ 必ず笑顔になれるクラスです！
●土曜日	
ボクシングエクササイズ	エアロビクスとボクシングの動作を音楽に合わせて行います。 全身持久力向上、シェイプアップ、ストレス・運動不足解消にぴったりのクラスです。キックもやってます！
GGボディメイク	バーベル・ダンベル・チューブ、ご自身の体重を使っての筋力トレーニングのクラスです。 筋トレが好きな方もそうでない方も、一緒に鍛えましょう!
フラダンス	ハワイの師匠直伝のレッスンを受け継いでます。はじめての方も、フラは難しいと思って中々レッスンに飛び込めなかった方も、大丈夫です！基礎のステップはゆっくりと毎回繰り返しわかりやすくご指導します。フラの事をもっと知りたい！ という方も皆さんで1曲を通して心はハワイにいるつもりでリラックスして楽しんで頂けます！
ハタヨガ・スローヴィンヤサ	様々なヨガのポーズを呼吸に合わせてゆっくり行っていきます。 初めての方も安心してご参加頂けるヨガのクラスです。
初中級エアロ	エアロビクスに少し慣れてきた方向けのクラスです。 動きの変化やバリエーションを楽しみましょう、皆様のご参加お待ちしております！
中級ステップ	ある程度、ステップに慣れている方向けのクラスです。ターンやリズムチェンジなどのアレンジは選択可能ですので、皆様お一人お一人、ご自身の体力に合わせ、無理なく マイペースに楽しめるかと思います。どうぞよろしくお願いいたします。
ＢＯＲＮ ＴＯ YOG	ニューヨーク発信のヨガをベースとした、ポーズ中心のヨガです。 太陽礼拝から始まり体を隅々まで伸ばしていき、ダイナミックなバランスポーズなどにチャレンジしていきます。
ビート＆キックス	ムエタイ キックボクシングの形を覚えながら パンチ キックを撃ち、多くの発汗とカロリー消費とストレス解消を目指す一石三鳥のプログラムです。 ぜひ外から覗いて 興味を持たれたら参加してみてください！
●日曜日	
シアターJAZZ	ミュージカル、ショー、パレード等で使われるダンスを様々な音楽に合わせて踊っていくクラスです。 基礎から練習していくので、これからダンスを始める人にもオススメのクラスです。
ZUMBA®	ZUMBAはパーティのように音楽やダンスを楽しむプログラムです。リフレッシュにもぴったりです！みなさまと素敵な時間をすごしたいなと思っております。 よろしくお願いします！
Gパワーヨガ	筋肉の付き方、動きを意識しながらヨガのポーズを行いましょう。筋力に自信が無くても大丈夫です。
メンテナンスヨガ	メンテナンスヨガ肩こり、腰痛、疲労、ストレス…何となく気になる身体の不調はありますか？ 自分自身の事だけに意識を向けて無理のないポーズをとり、心と身体のリセットをしましょう。
アクア45オリジナルストレッチ&筋	水中で音楽に合わせて行う有酸素プログラムです。水中なので、腰や膝にも優しく初めての方でも安心してご参加頂けます！ カンタンで色々な振り付け(動作)を楽しみながら一緒にカラダを動かしてみませんか？
初中級ステップ	ステップの基本からの変化を楽しんでいただきます。 ステップ台の高さにより、運動効果もアップします。
初中級エアロ	エアロビクスの基本からの変化を楽しんでいただきます。 シェイプアップ、持久力向上、ストレス発散、一石二鳥三鳥のスタジオレッスンをご体感下さいませ！
ZUMBA®	毎週異なるインストラクターのZUMBA®を楽しんで頂けるクラスです。 様々な音楽に合わせてストレス発散、楽しくシェイプアップ！
週替わりレッスン	毎週異なるインストラクターの様々なクラスを楽しんで頂けます。 内容はスケジュールをご確認下さい。