

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	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スタジオ	
7:00															7:00
7:30															7:30
8:00															8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30	★ キックボクシング エクササイズ 10:15-11:00 岩岡 純子														10:30
11:00			★ ジャズダンス 入門 歩 11:00-11:45												11:00
11:30			★ ビギナーエアロ 11:20-12:00 石井 良幸												11:30
12:00				★ パワーローインパクト 12:00-12:50 石井 良幸											12:00
12:30					★ HIP HOP 13:00-14:00 KOJI										12:30
13:00						★ Qrenボディ メンテナンス 14:15-15:15 YAYOI									13:00
13:30							★ Qrenボディ メンテナンス 14:45-15:45 夏海 はるか								13:30
14:00								★ GGX 15:30-16:15 GGスタッフ							14:00
14:30									★ YAYOI						14:30
15:00										★ GGX 15:30-16:20 Suiko					15:00
15:30											★ GGX 16:40-17:25 萬代 昌弘				15:30
16:00												★ GGX 16:40-17:40 佐藤 珠央			16:00
16:30													★ GGX 16:40-18:10 萬代 昌弘		16:30
17:00														★ GGX 16:40-18:30 萬代 昌弘	17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30															19:30
20:00															20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30															21:30
22:00															22:00
22:30															22:30
23:00															23:00
23:30															23:30
0:00															0:00

7:00 OPEN

■ 整理券クラス → レッスン開始2時間前からフロントにて配布致します。  
■ 整理券以外のクラス → レッスン開始15分前からスタジオ前にて台帳記入開始となります。

整理券以外のクラスにご参加の際、15分以上前から並ぶ行為はご遠慮下さい。

パワーローインパクトは  
やや小難しい（中級）ですが  
ビギナーは初めての方  
ファットバーンは基本から  
慣れてきた方（初中級）  
を対象に進めて参ります。

整理券を同時に複数枚取得する行為は禁止とさせていただきます。

23:00 CLOSE

FIA（一般社団法人 日本フィットネス産業協会）からのガイドラインを踏まえ、飛沫感染リスク  
への対策徹底のため、以下の対応をさせていただきます。  
・レッスン中も含め、マスク着用のご協力をお願い致します。

エイベックススクール  
Aスタジオ使用の為  
12月～3月まで  
Bスタジオにて行います。

初心者でも安心して  
ご参加いただけます。  
【スタジオ利用上の注意】  
・レッスン開始10分以降の入場  
または途中退出はお控え下さい。  
・整理券クラスは2時間前から  
フロントにて整理券を配布しま  
す。台帳に名前を記入し、  
整理券をお受け取り下さい。  
・15分前台帳記入開始クラスは  
スタジオ前に15分より前から並ぶ  
ことはご遠慮ください。

# Group Exercise Program Guide

ゴールドジム津田沼千葉

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
ピギナーエアロ	★★	★	初心者～	30分・40分	アクティブ
歩く程度の動作＝ローインパクトの基本動作を中心としたクラス。エアロビクスが初めての方や体力に自信のない方におすすめです。					
ファットバーンエアロ	★★	★★	初級・初中級者	45分	アクティブ
軽く弾む動作も取り入れながら、脂肪燃焼に適した強度を維持して行います。基本動作に慣れた方にお楽しみいただけるクラスです。					
エアロ＆コンディショニング	★★	★★	初級者～	45分	アクティブ
ダイナミックに大きく身体を使うシンプルなエアロビクスと筋力トレーニングのクラスです。体力向上やバランスの良い体づくりを目指しましょう。					
パワーローインパクト	★★★	★★★★	中級者	50分	アクティブ
エアロビクスに慣れてきた方を対象とした中級レベルのクラスです。脂肪燃焼効率の高いエクササイズと動きのバリエーションをお楽しみ下さい。					
レギュラーエアロ	★★★★	★★★★	中級者	45分・60分	アクティブ
慣れてきた方を対象とした中級レベルのクラスです。運動強度の高いステップで、体力UPを目指しましょう。					
オリジナルエアロ	★★★★～	★★～★★★★★	中級者～上級者	60分	アクティブ
中級レベル以上の技術、体力のある方向けのクラスです。各インストラクターが個性を生かしたエネルギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。					
ピギナーステップ	★★	★★	初級者	30分・40分・45分	アクティブ
ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本に徐々に動きを発展させていきます。					
ラーニングステップ	★★★	★★～★★★★★	初中級者	45分・50分	アクティブ
初級と中級の繋ぎとなるクラスです。様々なステップ動作を楽しみながら習得しましょう。※難度のレベルが 1★★★ 2★★★★★★ になります。					
格闘技系エクササイズ	★★★～★★★★★	★★～	ALL	45分・50分・60分	アクティブ
キックボクシングの動きを取り入れた、心肺機能の向上・全身のシェイプアップ効果の高いエクササイズです。					
ナニアロハ	-	★★～	ALL	60分	アクティブ
フラとフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。 Naniとはハワイ語で『美しい』Alohaは『こんにちは』だけではなく『愛、尊敬、感謝』などの意味を持ちます。					
ZUMBA	★★～	★	ALL	45分・50分・60分	アクティブ
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズです。ダイナミックでエキサイティングなワークアウトをお楽しみください。					
Salsation	★★	★	ALL	60分	アクティブ
ラテンやポップスなど様々な曲の歌詞に合った振付で踊るダンスフィットネスです。足腰に負担が少なく身体機能をしっかり使って踊ります。					
HIP HOP	-	★★～	初級者～中上級者	60分	ダンス
基本のリズム取りとステップを組合わせ、音楽に合わせて振付をストリート系ダンスをお楽しみください。					
フリースタイルダンス	-	★★～	初級者～中上級者	60分	ダンス
HIP HOP、JAZZ HIP HOP、HOUSEなど、ストリートダンスの様々なジャンルをお楽しみいただけるインストラクターのオリジナルクラスです。					
K-POPダンス	-	★★～	初級者～中上級者	60分	ダンス
韓国アーティストの振付けを完コピして踊ります。1回のレッスンで振りの長さを調節しているので初めてでも安心してご参加いただけます。					
ベリーダンス	-	★★～	ALL	50分	ダンス
中東～アラブ文化圏で発展したエキゾチックなダンス。ウェストのシェイプアップやメリハリあるボディつくりにも効果が期待できます。					
バレエエクササイズ	-	★★～	ALL	60分	ダンス
フィットネスを目的に構成したクラシックバレエです。 バレッサンや基本を中心に行なっていきますので、初心者の方もお気軽にご参加下さい。					
バレエ＆ストレッチ	-	★★～	ALL	60分	コンディ・調整
バレエの基本を身につけて身体作りをしていくクラスです。 初心者の方もお気軽にご参加下さい。					
ジャズダンス	-	★★～	ALL	45分・60分	ダンス
ダンスに必要な基礎を身につけ、流行の曲やノリのよい曲に合わせた様々なイメージを持ちながら、動くことを楽しみましょう。					
ヨガ	★★～	★★～	ALL	60分	ヨガ
呼吸法とアーサナ(ポーズ)をとりながら心身のストレスを解消し、全身の調子を整えます。身体の硬い方でも大丈夫。どなたでもご参加いただけます。					
骨盤調整ヨガ	★★～	★★～	ALL	60分	ヨガ
骨盤の動きを調整するポーズを中心に行っていきます。体の動きをなめらかにし、リラックス効果も期待できるやさしいヨガです。					
ルーシーダットン	★★～	★★～	ALL	45分	コンディ・調整
タイに古来から伝わる自己整体法。タイ式ヨガとも呼ばれ、呼吸を深め、体の歪みを整えるエクササイズを行います。体の固い人でも安心してご参加いただけます。					
Qrenボディメンテナンス	★～	-	ALL	60分	コンディ・調整
ヨガ、気功、自力整体の要素をミックスしたオリジナルクラスです。日常生活で疲れた身体への気づきと、お手入れをしましょう。					
太極拳	★～	-	ALL	60分	コンディ・調整
簡化24式太極拳です。ゆっくりとした動きを通して美と技を磨きながら、心身ともに癒し、強くしていきます。					
ピラティス	★～	-	ALL	45分	コンディ・調整
マットの上で行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の改善、維持に効果が期待できます。					
骨盤エクササイズ	★～	-	ALL	45分	コンディ・調整
骨盤周囲の緊張をほぐしながら、動きをなめらかにするエクササイズを行います。どなたでもお気軽に参加いただけます。					
ボディシェイプ＆ヨガストレッチ	★～	-	ALL	60分	コンディ・調整
トレーニングの部位を週替わりで行い、ヨガの要素を取り入れたストレッチで美しいボディを目指しましょう。					
GGX・Group Power	★～	-	ALL	30分・45分・60分	コンディ・調整
GGXではダンベルやチューブ、自体重を使ったトレーニングを、グループパワーでは音楽に合わせてバーベルを使ったエクササイズを行う、初めての方も安心してご参加いただけるGGスタッフレッスンです。					