

| | 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 OPEN | | | | | | | | | | | | | | 7:00 | |
| 7:30 | | | | | | | | | | | | | | | 7:30 | |
| 8:00 | | | | | | | | | | | | | | | 8:00 | |
| 8:30 | ■ 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。 | | | | | | | | | | | | | | 8:30 | |
| 9:00 | | | 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。 | | | | | | | | | | | | 有料スクール | 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 | | カーディオF キックボクシング 10:00-10:45 高橋 幸子 | | 骨盤 エクササイズ 10:15-11:00 MARI | | ビギナーエアロ 10:15-10:55 栗山 真美 | | ピラティス 10:00-10:45 千葉 英子 | | | | 骨盤 コンディショニング ヨガ 10:00-11:00 西原 良佳 | | 10:30 | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | 11:00 | |
| 11:30 | ★ ビギナーエアロ 11:20-12:00 石井 良幸 | | ★ ジャズダンス 入門 11:00-11:45 歩 | | | | ★ ビギナーSTEP 11:05-11:45 栗山 真美 | | ★ ZUMBA 11:00-11:45 千葉 英子 | | ナニアロハ 10:45-11:45 michiyo | | | HIP HOP 11:15-12:15 SAWA | 11:30 | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | 12:00 | |
| 12:30 | ★ ボディシェイブ 12:15-12:45 石井 良幸 | | | | | | ★ ヨガ 12:00-12:50 下田 陽子 | 空き時間は レンタル可能です。 メンバー 1h/¥3,300 ビジター 1h/¥3,850 | ★ バレエ& ストレッチ 12:00-12:45 chi-tan. | ★ D-KICK (有酸素+筋コン) 12:00-12:45 YAYOI | | | | | 12:30 | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 | |
| 13:30 | バレエエクササイズ (初級) 13:00-14:00 糸原 聖美 | | ★ HIP HOP 13:00-14:00 KOJI | 空き時間は レンタル可能です。 メンバー 1h/¥3,300 ビジター 1h/¥3,850 | | ★ Salsation サルゼーション 13:30-14:30 Caolin | 空き時間は レンタル可能です。 メンバー 1h/¥3,300 ビジター 1h/¥3,850 | | ★ ジャズダンス 13:00-13:50 chi-tan. | ★ Qrenボディ メンテナンス 13:00-14:00 YAYOI | | | ベリーダンス &シェイブ 12:30-13:30 Parwanaフミ | | 13:30 | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | 14:00 | |
| 14:30 | ZUMBA 14:15-15:05 亀山 ペギー | | ★ Qrenボディ メンテナンス 14:15-15:15 YAYOI | | | | | | ★ ヨガ 14:05-15:05 sato | ★ ZUMBA 14:20-15:10 宮本 ひろみ | ★ 第1.3.4.5週 14:15-14:45 GGX | | ZUMBA (隔週クラス) 14:15-15:15 第2週AKEMI | | 14:30 | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 | |
| 15:30 | エアロ& コンディショニング 15:20-16:05 萬代 昌弘 | メンバー 1h/¥3,300 ビジター 1h/¥3,850 | ★ GGX 15:30-16:15 GGスタッフ | | | | 女性限定 岡部友監修 パワーヒップネス 15:30-16:30 Spice Up Fitness | | | | | | ★ ボディ メンテナンスヨガ 15:30-16:20 Suiko | 有料スクール エアベックス ダンスマスター キッズ 15:30-16:30 | 15:30 | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 | |
| 16:30 | ヨガ 16:20-17:20 AILI | | | | | | | | | | | | | | 16:30 | |
| 17:00 | | | 有料スクール | | 有料スクール | | | 有料スクール | | | | | | 有料スクール ビギナーSTEP 16:40-17:25 萬代 昌弘 | 17:00 | |
| 17:30 | | | エイベックス ダンスマスター キッズ 17:00-18:00 | | | | | チアリーディング スクール 入門〜初級 16:40-17:40 17:40-18:40 | 有料スクール | エイベックス ダンスマスター キッズ 17:00-18:00 | | | エイベックス ダンスマスター ティーン 16:40-18:10 | | 17:30 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | 18:30 | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 | |
| 19:30 | K-POP ダンス 19:15-20:15 安部 秀紀 | | ★ ファットバーン エアロ 19:15-20:00 石井 良幸 | エイベックス ダンスマスター ティーン 18:00-21:00 | | ★ ボディシェイブ &ヨガストレッチ 19:15-20:15 矢野 かずみ | ★ ビギナーSTEP 19:15-20:00 中野 智恵 | 有料スクール | | | | | | | 19:30 | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 | |
| 20:30 | | | ★ ピラティス 20:15-21:00 水品 恵 | | | | | | | | | | | | 20:30 | |
| 21:00 | ★ ポーズを深める ハタヨガ 20:30-21:20 川島 早苗 | | | | | ★ カーディオF キックボクシング 20:25-21:15 KUMI.F | | ★ オリジナルエアロ 20:15-21:15 中野 智恵 | | | | | | | 21:00 | |
| 21:30 | | | | | | | ★ GGX マッスルキャンブ 21:30-22:00 GGスタッフ | | | | | | | | 21:30 | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | 22:30 | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | 23:00 | |
| 23:30 | | | | | | | | | | | | | | | 23:30 | |
| 0:00 | | | | | | | | | | | | | | | 0:00 | |

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

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 |
|---|-----------|-----------|----------|-------------|---------|
| ビギナーエアロ | ☆☆ | ☆ | 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ーでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。 | | | | | |
| ビギナーステップ | ☆☆ | ☆☆ | 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☆☆☆☆ となります。 | | | | | |
| 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。 | | | | | |
| ナニエアロハ | - | ☆☆～ | 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』Alohaloha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み合わせ、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。ウエストのシェイプアップやメリハリあるボディづ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。 バーレッス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。 | | | | | |