GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

イオンモール熱田アネックス 2026年10月～

月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）	日（SUN）
7:00 OPEN	OPEN 24 HOURS	OPEN 24 HOURS	OPEN 24 HOURS	OPEN 24 HOURS	OPEN 24 HOURS	20:00 CLOSE
				フィットネスパワーヨガ 9:45-10:45 中山 律子	【有料】キッズダンススクール ★シャインクラス 9:00～10:00 ★スタークラス 10:05～11:05	
	フローヨガ 10:30-11:30 加藤 あい	ピラティス 10:30-11:15 佐藤 るみ	やさしいヨガ 10:15-11:15 北尾 千恵子	ZUMBA 11:00-12:00 兼城 マリオ	HOUSE DANCE 11:20-12:20 ANN	リフレッシュヨガ 10:45-11:45 中山 律子
機能改善ワーク&ヨガ 12:00-13:00 若山 実千代	ボクシングエクササイズ 11:45-12:45 宮下 恵	ANIMAL FLOW 11:30-12:30 佐藤 るみ	ボクシングエクササイズ 11:30-12:30 牧野 智基	RITMOS 12:15-13:15 宮下 恵	Group Power 45 12:30-13:20 GGトレーナー	特別レッスン セミナー等の開催 ※不定期 館内案内をご確認下さい
GGX 13:15~13:45 GGトレーナー	RITMOS 13:00-14:00 宮下 恵	バレトン 13:00-14:00 吉満 博子	初中級エアロ 12:45-13:45 村上 智恵子	ボルドブラ 13:30-14:15 土井 珠路	中・上級者向け フローヨガ 13:30-14:30 加藤 あい	Group Power 60 13:45-14:50 GGトレーナー
ビギナーエアロ 45 14:00-14:45 小野 慶子		ナチュラルヨガ 14:15-15:15 吉満 博子	フローヨガ 14:00-15:00 吉田 実加	フローヨガ 14:30-15:30 吉田 実加	バレトン 14:45-15:45 加藤 あい	RITMOS 15:05-16:05 遠藤 由紀子
ダイナマイトシェイプ&ストレッチ 15:00-15:45 小野 慶子	【有料】キッズダンススクール ★シャインクラス 15:30～16:30 ★スタークラス 16:45～17:45	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール		
ピックルボール 16:00-17:00 <フリータイム>		【有料】キッズダンススクール ★シャインクラス 16:00～17:00 ★スタークラス 17:05～18:05 ★バラエティ(Girls hiphop) 18:10～19:10	【有料】キッズダンススクール ★バラエティ (K-POP入門) 16:00～17:00 ★バラエティ (K-POP初級) 17:15～18:15	ピックルボール 16:00-17:00 <フリータイム>	筋膜リリースヨガ 16:15-17:00 太田 興	
					中・上級者向け エンジョイステップ 17:15-18:15 山崎 貴之	
シェイプアップパワーヨガ 18:30-19:30 吉田 実加	初中級エアロ 18:30-19:30 牧野 智基		ピラティス 18:30-19:15 佐藤 寿樹		中・上級者向け 中級エアロ 18:30-19:30 山崎 貴之	
Group Power 60 19:40-20:45 GGトレーナー	SALSATION 19:40-20:40 Mieko	NEW !! HOUSE DANCE 19:40-20:40 ANN	ファンクショナルサーキット 19:30-20:15 佐藤 寿樹	ステップ 19:30-20:15 伊藤 裕子	キックボクシングfight 19:45-20:45 太田 興	
RITMOS 21:00-22:00 土井 珠路	エアロシェイプ 20:50-21:50 原田 裕子	RITMOS 20:50-21:50 大川記之	Strong Nation 20:30-21:30 森田 徹	ピラティス 20:30-21:15 伊藤 裕子		
		ステップ45 22:00-22:45 大川 記之		中級エアロ 21:30-22:30 伊藤 裕子		

ジム内でマシンをご案内させて頂きます。お気軽にトレーナーまでお声掛けください。

スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!!

5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール

スタジオレッスンを終え、十分にアップされた良質な時間帯を上手に使うエクササイズ。「プライム」というマシンで、初動で6回、中動で6回、終動で6回。全18回で5か所の筋肉を鍛えます。これまでのように負荷のかかり方が一通りのマシンとは違い、最少のトレーニング回数で最大の効果を得ることができます。

【営業時間】
２４時間営業
・月曜　７：００　OPEN
・日曜２０：００　CLOSE
・祝日　該当曜日の営業時間に準ずる

【休館日】
10月19日(月)

RITMOSとは
3ヶ月ごとに曲が変わるダンス系フィットネスプログラム。
1,4,7,10月に新曲が始まります！

スタジオスケジュール
WEBからもご確認頂けます！

中・上級者向け
上記のマークがついていないものに関しては、初心者の方でも参加しやすいレッスンです。

・インストラクターがサポート致しますのでお気軽にご参加下さい。

・途中入室はレッスン開始10分まで可能です。

アクティブ	コンディショニング・調整	ヨガ	ダンス

スタジオ参加方法

・無料でご参加頂けます　・ご予約は不要です
・レッスン開始１０分前～スタジオへ ご入室頂けます。
※ 代行・休講情報はHP又は、館内掲示物をご確認下さい。

GOLD'S GYM® 熱田店スタジオプログラムのご案内

	クラス名	強 度	難 度	見込まれる効果	クラス内容
●エアロビクス					
初	ビギナーエアロ45	★	☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	運動が苦手な方や体力に自信のない方でも、無理なく続けられる 45分のクラスです。
All	初中級エアロ	★～★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	基本ステップの習得と、それらを組み合わせたコンビネーションで徐々にステップの種類や複雑な動きにも挑戦できるクラスです。
All	エアロシェイプ	★～★★★	☆	脂肪燃焼、シェイプアップ	エアロ×筋トレで、シェイプアップを目的としたクラスです。
	中級エアロ	★★★～★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	弾む・跳ねるなどを多く取り入れた、やや難易度が高めのクラスです。
All	オリジナルエアロ中級	★★～★★★	☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	様々な動きを組み合わせ、よりステップや動きのバリエーションを楽しめるクラスです。
All	RITMOS	★～★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	様々なジャンルの音楽を組み合わせたダンスフィットネスです。3ヶ月ごとに曲が変わり 1, 4, 7, 10月に新曲が始まります。
All	SALSATION	★～★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	世界の音楽に合わせて、楽しく身体を動かすダンスフィットネスプログラムです。
All	ZUMBA	★～★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ラテン中心のダンス音楽に合わせて体を動かします。難しい振付を覚える必要は無く、どなたでもお楽しみいただけます。
●ステップ					
初	ステップ＆シェイプ	★★～★★★	☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ステップ台を使い、基本の足運びで昇降運動を繰り返します。
All	ステップ45	★～★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ステップ台を用いた様々な動きを楽しんで頂けるクラスです。
All	ベーシックステップ	★★～★★★	☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	足腰に無理な負担をかけることなく行なえます。
	エンジョイステップ	★★★～★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ステップ台に慣れてきた方を対象にレベルアップして色々な動作を組み合わせたクラスです。
●コンディショニング/調整					
All	ダイナマイトシェイプ＆ストレッチ	★～ご自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、柔軟性向上	自体重やプレート、バーベルを用いたグループエクササイズや、ストレッチを行います。
All	ピラティス	★～ご自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、姿勢改善	ピラティスは身体の一部を鍛えるのではなく、体幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。
All	ANIMAL FLOW	★★～ご自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、体幹強化	動物の動きをベースにした自重トレーニングです。体幹や柔軟性、バランス能力などを向上させることを目的としています。
All	バレトン	★～ご自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、姿勢改善	バレエ、フィットネス、ヨガの動きを融合させたエクササイズです。
All	ファンクショナルサーキット	★★～ご自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、脂肪燃焼	短時間で効率的に全身を鍛えたい方、筋力だけでなく体幹の安定性や代謝能力も向上させたい方、筋バランスを改善したい方におすすめです。
All	ボルドブラ	★～ご自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、姿勢改善	バレエや ダンスの動きを取り入れた、全身のストレッチや筋力アップ、姿勢改善などを目的としたエクササイズです。
All	GroupPower	★～ご自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ、脂肪燃焼	バーベルを用いたグループエクササイズです。ゴールドジムのトレーナーが担当いたします。
All	GGX	★～ご自身で強度設定が行えます。			ゴールドジムのトレーナーが担当するクラスです。ポールを使ったストレッチなど、レッスンによって様々な内容を行います。
●ヨガ・リラクセーション系					
All	機能改善ワーク＆ヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善、柔軟性向上	呼吸法と全身を調整するポーズを行なう、心身のストレスを解消する健康法。年齢に関係なく、どなたでもご参加頂けます。
All	シェイプアップパワーヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善、シェイプアップ	全身の歪みを整え、メリハリのある体づくりを目指します。
All	フローヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善、柔軟性向上	呼吸に合わせて連続的にポーズをとり、流れるように動きます。
All	ナチュラルヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上、リラックス	体の使い方や動きに意識を向け、本来の体の動きを引き出します。
初	やさしいヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上、リラックス	難しいポーズが無く、はじめての方も参加しやすいヨガです。
All	フィットネスパワーヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善、シェイプアップ	全身の筋肉を使い、呼吸と動きを連動させながら行います。筋トレの要素を取り入れたヨガです。
All	筋膜リリースヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上、血流改善	血流を改善し、体全体の循環を良くしていきます。
All	リフレッシュヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上、リラックス	姿勢改善と、心身のストレスを解消しながら行います。
●格闘系					
All	ボクシングエクササイズ	★★★	☆	脂肪燃焼、スキル向上	パンチやキックを組み合わせながら、音楽に合わせて全身を動かします。
All	Strong Nation	★★～★★★	☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	格闘技×筋トレ×有酸素を組み合わせて行う、高強度インターバルトレーニングです。
All	キックボクシングfight	★～★★★	☆	脂肪燃焼、スキル向上	ボクシングの構え、パンチの打ち方を基本から行ないます。グローブをはめてのミット打ちも行ないます。
●ダンスエクササイズ					
	HOUSE DANCE		☆～☆☆	脂肪燃焼、心肺機能向上	ステップ中心のスタイルで、有酸素運動の要素が高くフィットネス性の高いプログラムです。
●有料スクール					
	IDACキッズダンススクール				年少～小学生が対象のダンススクールです。無料体験会も実施しております。(有料)

⇒ 初・・・初めての方でもご参加いただけます。　All・・・どなたでもご参加いただけます。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム熱田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。