

LESSON PROGRAM <2026.9月 スタジオプログラム>

ご利用のご案内 平日(月～金)・土曜日 7:00～23:00 / 日・祝日 9:00～19:00



GOLD'S GYM
TOYAMA KANSUI PARK
ゴールドジム富山環水公園 ☎ 076-443-5061

月		火		水		木	
5F スタジオ		5F スタジオ		5F スタジオ		5F スタジオ	
6F スタジオ		6F スタジオ		6F スタジオ		6F スタジオ	
10:00		10:00		10:00		10:00	
	10:15-11:00 ハウスリズム45 内山		10:15-11:00 骨盤調整ヨガ45 板倉		10:10-10:55 ヨガ45 金森		10:15-11:00 ヨガ45 AKARI
11:00		11:00		11:00		11:00	
	11:30-12:15 ヒーリングヨガ45 上原		11:15-12:00 ダンスエアロ45 UNO		11:05-11:50 かんたんエアロ45 金森		11:15-12:00 BODYPUMP ボディバンプ45 レジェンドN
12:00		12:00	12:00-12:30 ボディメイク ワークアウト30 安田	12:00	12:00-12:45 ピラティス45 池永	12:00	
							12:15-13:00 BODYCOMBAT ボディコンバット45 MAHO
13:00		13:00	12:45-13:30 エアロコンディショニング45 安田	13:00		13:00	12:45-13:45 ピラティス 60 -サポート and チャレンジ- 石黒
	13:30-14:15 ヨガ45 CHIKA				13:15-14:00 かんたんエアロ45 安田		13:15-14:00 かんたんステップ45 板倉
14:00		14:00	14:00-14:45 ポールピラティス45 -release- 池永	14:00	14:15-15:00 ボディメイク ストレッチ45 安田	14:00	
	14:30-15:15 かんたんエアロ45 伏木				14:30-15:15 BODYPUMP ボディバンプ45 きよびー		14:15-15:00 スマイルエアロ45 金森
15:00		15:00	15:00-16:00 ピラティス60 池永	15:00		15:00	
	15:30-16:15 ヒーリングヨガ45 大井	16:00		16:00	15:30-16:15 チャレンジエアロ45 二川	16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00		18:00		18:00	18:15-19:00 パワーヨガ45 AKARI	18:00	18:15-19:00 ヒーリングヨガ45 AKARI
	18:15-19:00 ヨガ 45 AKARI	19:00	18:15-19:00 スマイルエアロ45 二川	19:00		19:00	
	19:15-20:00 チャレンジエアロ45 二川		19:15-20:15 BODYPUMP ボディバンプ60 Mr.D		19:15-20:00 ピラティス 60 -サポート and チャレンジ- 石黒		19:15-20:00 HIPHOP 45 MEGU
20:00		20:00		20:00		20:00	19:15-20:00 スマイルステップ45 板倉
	20:15-21:00 BODYCOMBAT ボディコンバット45 RYOTA		20:30-21:15 かんたんステップ45 板倉		20:15-21:00 CORE レスミルズ コア 45 きよびー		20:15-21:00 かんたんエアロ45 RYOTA
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	

ジムエリア・スタジオは 22:30 まで

LESSON PROGRAM <2026.9月 スタジオプログラム>

ご利用のご案内 平日(月～金)・土曜日 7:00～23:00 / 日・祝日 9:00～19:00

GOLD'S GYM TOYAMA KANSUI PARK ゴールドジム富山環水公園 076-443-5061

エアロビクス系

ステップ系

はじめてエアロ30 (30分) ★ 105kcal 150kcal

かんたんエアロ45 (45分)★★★ 210kcal 300kcal

スマイルエアロ45 (45分)★★★★ 270kcal 380kcal

チャレンジエアロ45 (45分)★★★★★ 360kcal 500kcal

エアロMAX (60分)★★★★★ 360kcal 500kcal

ダンスエアロ (45分)★★★★ 360kcal 500kcal

エアロコンディショニング (45分)★ 105kcal 150kcal

かんたんステップ45 (45分)★★ 230kcal 330kcal

スマイルステップ45 (45分)★★★★ 270kcal 380kcal

チャレンジステップ45 (45分)★★★★★ 360kcal 500kcal

女性50kg/男性70kgでおおよその消費kcalを算出しています。ぜひ、目安にしてください！

<表示例> 女性 105kcal 男性 250kcal

金	
5F スタジオ	6F スタジオ
11:00-11:45 ヨーガ45 CHIKA	
	12:15-13:00 スマイルステップ45 板倉
13:30-14:15 ZUMBA ズンバ NAO	13:15-14:00 かんたんエアロ45 板倉
15:30-16:15 ヒーリングヨガ45 上原	
18:15-19:00 かんたんエアロ45 二川	18:15-19:00 BODYPUMP ボディバンプ45 RYOTA
19:15-20:15 ピラティス60 石黒	19:15-20:15 UBOUND ユーバウンド60 RYOTA
20:30-21:15 ヒーリングヨガ45 AKARI	

土	
5F スタジオ	6F スタジオ
10:30-11:15 骨盤調整ヨガ45 板倉	
	11:45-12:30 かんたんエアロ45 板倉
	12:45-13:45 BODYPUMP ボディバンプ60 Mr. D
14:00-14:45 美脚美尻ヨガ45 CHIKA	
	15:00-15:45 エアロMAX45 二川
18:00-18:45 ヨーガ45 上田	
19:30-20:15 ピラティス45 川口	19:00-20:00 BODYJAM ボディジャム60 上田
20:30-21:15 ZUMBA ズンバ 川口	

日・祝	
5F スタジオ	6F スタジオ
	10:30-11:30 週替わりプログラム①
	12:00-13:00 週替わりプログラム②
	13:30-14:30 週替わりプログラム③
	15:00-16:00 週替わりプログラム④

日・祝日は18:30 まで

ヒーリングヨガ (45分・60分) ★ 170kcal 240kcal

パワーヨガ (45分)★★～★★★★ 185kcal 255kcal

ピラティス (45分・60分) ★ 147kcal 205kcal

骨盤調整ヨガ (45分) ★ 155kcal 185kcal

ヨーガ (60分) ★～★★ 170kcal 240kcal

美脚・美尻ヨガ (60分) ★ 170kcal 240kcal

やさしいパワーヨガ (45分) ★ 140kcal 190kcal

ハウスリズム (45分) ★～★★ 210kcal 300kcal

HIP HOP (45分・60分) ★ 210kcal 300kcal

ZUMBA (45分/60分) ★★ 225kcal 312kcal

ラディカルプログラム

UBOUND (30分・45分・60分) ★★～★★★★

マークは初心者の方でも安心して参加できるクラスです

LES MILLS レスミルズプログラム

レスミルズ コア (45分) ★★～★★★★ CORE

BODYPUMP (45分/60分) ★～★★★★

ボディジャム (45分/60分) ★★～★★★★ BODYJAM

BODYCOMBAT (45分/60分) ★★～★★★★

ボディアタック (45分/60分) ★★～★★★★ BODYATTACK

ジムエリア・スタジオは 22:30 まで ※スタジオレッスンの途中参加、退場は基本的に不可となります。予めご了承下さい。