

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)				
	スタジオ入室はレッスン前のレッスン終了（清掃終了）後からとさせていただきます。																
	Aスタジオ	Bスタ/ジム	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/ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタ/ジム	Aスタジオ	Bスタ/ジム			
7:00	7:00 OPEN														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															10:30		
11:00	カーディオF キックボクシング 10:30-11:15 高橋 幸子		★ ボディシェイプ 10:45-11:45 AILI		ZUMBA 10:40-11:40 Akemi	有料スクール aroon ballet 11:00-12:00	カーディオF キックボクシング 10:30-11:30 HIKKY	ヨガ 10:30-11:30 MARIKO	ZUMBA 10:30-11:30 永野 恵	ヨガ 10:30-11:30 つじせいこ	エアロ40 10:25-11:05 石井 良幸		カーディオF キックボクシング 10:40-11:40 高橋 幸子	★ONE-ALL 10:40-11:40	11:00		
11:30		ピラティス 11:30-12:15 高橋 圭		WEB+ GIRL'X YOGA 12:00-13:00 AILI	ファイティング スリム 12:00-12:45 nob		フラダンス 11:45-12:45 MARIKO		カーディオF キックボクシング 11:50-12:35 KUMI.F		エアロ45 11:20-12:05 石井 良幸		WEB+ SALSATION® 12:00-13:00 歩	★ONE-ALL 12:00-13:00	11:30		
12:00	STRONG NATION 11:30-12:15 高橋 幸子		パレエ (初級) 12:00-13:00 Chi-tan.		ボディケア 13:00-13:30 nob	★ONE-ALL 13:00-13:30	ストレッチ 13:00-13:30 NORIKO	★ONE-ALL 13:00-13:30	Qrenボディ メンテナンス 12:50-13:40 KUMI.F		WEB+ HIP HOP (入門・初級) 12:30-13:30 佐藤 珠央	aroon ballet 9:30-16:10		STREET DANCE STUDIO FHLITER	12:00		
12:30	STEP40 12:30-13:10 高橋 圭														12:30		
13:00															13:00		
13:30															13:30		
14:00	ナニアロハ 13:30-14:30 emi										★ Group Power 13:50-14:50 定員：19名 Ryoko			ZUMBA 13:20-14:20 (2週) 久保田 純子 (1/3/4週) 永野 恵	11:30-14:45	14:00	
14:30	★ONE-ALL															14:30	
15:00																15:00	
15:30	パレエ (入門・初級) 15:00-16:00 大塚 友美	ヨガ 15:00-16:00 北村 あり	★ONE-ALL												Group Power 14:45-15:45 定員：19名 湯浅 敬太	★ONE-ALL 15:00-16:00 永野 恵	15:30
16:00	★ONE-ALL		有料スクール		ピラティス 15:15-16:15 芦田 天文子	有料スクール		有料スクール							カーディオF キックボクシング 15:15-16:15 高橋 幸子	★ONE-ALL 15:15-16:15	16:00
16:30																	16:30
17:00																	17:00
17:30																	17:30
18:00																	18:00
18:30	HYROX Circuit Training 19:00-19:20 GGHトレーナー アグリティエリア																18:30
19:00																	19:00
19:30		ベリーダンス 18:45-19:45 ParwanaFミ															19:30
20:00	Group Power 20:00-20:45 定員：19名 湯浅 敬太	ナニアロハ 20:00-20:50 emi	WEB+ SALSATION® 20:15-21:15 MiHO														20:00
20:30																	20:30
21:00																	21:00
21:30																	21:30
22:00																	22:00
22:30																	22:30
23:00	※祝日はスケジュールが変更になる場合がございます。別途祝日プログラムをご確認ください。														23:00		
23:30	明日の健康！未来元気！詳しくはこちら→														23:30		
0:00	23:00 CLOSE														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	有料スクール
-------	-----	--------------	----	--------

Group Exercise Program Guide

ゴールドジム千葉ニュータウン

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	期待できる効果
エアロ40・45	☆☆☆	☆☆☆	初級～初中級者	40分・45分	心肺機能向上・シェイプアップ
軽く弾む動作も取り入れながら、動きのバリエーションもお楽しみいただけます。基本動作に慣れてきた方におすすめのクラスです。					
STEP40	☆☆☆	☆☆☆	初級～初中級者	40分	心肺機能向上・シェイプアップ
ステップエクササイズに慣れてきた方向けのクラスです。動きや方向の変化を楽しみながら様々なバリエーションを習得しましょう。					
HIP HOP	-	☆☆～	ALL	60分	ダンススキルアップ
初めての方でもマスターできるように、基本のリズム取りやステップ練習を取り込みながら、曲に合わせて踊り込んでいきます。					
バレエ	-	☆☆～	ALL	60分・70分	ダンススキルアップ
フィットネスを目的に構成したクラシックバレエです。 パ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。					
フラダンス	-	☆☆～	ALL	60分	ダンススキルアップ
フラダンスは音楽を楽しむだけでなく踊ることによってしなやかで強い足腰をつくれます。初めての方でも気軽にご参加いただけます。					
STRONG NATION	☆☆☆☆～	-	ALL	45分	心肺機能向上・シェイプアップ・筋力アップ
音楽と効果音が動きとシンクロしたトレーニングプログラムです。筋トレや格闘技系エクササイズを組み合わせることで全身を鍛えます。					
ナニアロハ	-	☆☆～	ALL	60分	心肺機能向上・シェイプアップ
HulaとFitnessを融合させたオリジナルクラスです。 Naniとはハワイ語で『美しい』を意味しAlohalohaは『こんにちは』だけではなく『愛、尊敬、感謝』など沢山の意味を持ちます。					
ZUMBA	☆☆☆	☆☆～	ALL	60分	心肺機能向上・シェイプアップ
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、初心者から上級者までお楽しみいただけるエキサイティングなワークアウトです。					
SALSATION®	☆☆	☆☆～	ALL	60分	心肺機能向上・シェイプアップ
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。足腰に負担の少ないステップは経験のない方でも安心してご参加いただけます。					
カーディオキックB	☆☆☆～☆☆☆☆	☆☆～	ALL	45分・60分	心肺機能向上・シェイプアップ
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。					
ファイティングスリム	☆☆☆～☆☆☆☆	☆☆～	ALL	45分	心肺機能向上・シェイプアップ
心肺機能向上、ストレス解消、シェイプアップ効果が期待できる格闘技系エクササイズです。					
ボディシェイプ	☆☆～	-	ALL	45分・60分	シェイプアップ・筋力アップ
自重やダンベルなどのツールを用いたインストラクターオリジナルの筋トレクラスです。バランスの良い引き締まったボディを目指しましょう。					
ピラティス	☆☆～	-	ALL	60分	身体調整・姿勢改善
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。					
Qrenボディメンテナンス	☆☆～	-	ALL	60分	身体調整・機能改善
ヨガ、気功、自力全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。					
ボディケア	☆☆～	-	ALL	30分	
日々の疲れや身体のこばりを整えていくショートレッスンです。					
Group Power	☆☆～	-	ALL	45分・60分	筋力アップ・シェイプアップ
音楽に合わせてバーベルやプレート、ダンベルなどを使ったエクササイズを行うトレーニングプログラムです。					
GGX	☆☆～	-	ALL	30分	身体調整・筋力アップ
ダンベルやチューブ、自体重を使い様々なトレーニングを行う、初めての方でも安心してご参加いただけるゴールドジムスタッフによるレッスンです。					
ヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	身体調整・機能改善
ヨガ特有のゆったりとした呼吸法と全身を調整するポーズをとりながら体調を整えます。心身のストレスを解消し、どなたでもご参加いただけます。					
骨盤ヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	身体調整・姿勢改善
ヨガのポーズで骨盤の歪みを調整していきます。姿勢改善、足の浮腫みや冷えの改善にも効果が期待できます。					
Gリラックスヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	身体調整・リラクゼーション
疲労からの解放、リフレッシュなどを目的にリラクゼーション効果を高めるポーズを中心に行っていきます。					
ボディリセットヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	身体調整・機能改善
心と体のストレスや疲れをリセットし、調子を整えていくインストラクターオリジナルヨガクラスです。					
スティックヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	身体調整・機能改善
筋力や柔軟性向上、リラクゼーションなど様々な体力要素を含んだヨガです。					
イシュタヨガ	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	身体調整・機能改善
年齢、性別、筋力、柔軟性、生活、個性など、個々に寄り添ったスタイルで行うヨガです。					

アクティブ

コンディショニング・調整系
ヨガ

ダンス