

|       | 月                                    |                                                     |         |         | 火                               |         |         |                                       | 水                              |         |         |                                         | 木                                  |                                          |                                |                                      | 金                                |                                 |                                   |                                  | 土                                     |                           |         |                              | 日                              |                                |                                 |       |      |       |
|-------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------|---------|---------------------------------|---------|---------|---------------------------------------|--------------------------------|---------|---------|-----------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|---------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------|------|-------|
|       | さいたまスーパーアリーナ                         |                                                     |         | 大宮さいたま  | さいたまスーパーアリーナ                    |         |         | 大宮さいたま                                | さいたまスーパーアリーナ                   |         |         | 大宮さいたま                                  | さいたまスーパーアリーナ                       |                                          |                                | 大宮さいたま                               | さいたまスーパーアリーナ                     |                                 |                                   | 大宮さいたま                           | さいたまスーパーアリーナ                          |                           |         | 大宮さいたま                       |                                |                                |                                 |       |      |       |
|       | Astudio                              | Bstudio                                             | Fstudio | Astudio | Astudio                         | Bstudio | Fstudio | Astudio                               | Astudio                        | Bstudio | Fstudio | Astudio                                 | Astudio                            | Bstudio                                  | Fstudio                        | Astudio                              | Astudio                          | Bstudio                         | Fstudio                           | Astudio                          | Astudio                               | Bstudio                   | Fstudio | Astudio                      |                                |                                |                                 |       |      |       |
|       | 7:00 OPEN                            |                                                     |         |         | 7:00 OPEN                       |         |         |                                       | 7:00 OPEN                      |         |         |                                         | 7:00 OPEN                          |                                          |                                |                                      | 7:00 OPEN                        |                                 |                                   |                                  | 7:00 OPEN                             |                           |         |                              | カテゴリー色分け                       |                                |                                 |       |      |       |
| 8:00  |                                      |                                                     |         |         |                                 |         |         | ヨガ<br>7:15-8:00<br>SAYA               |                                |         |         |                                         |                                    |                                          |                                |                                      |                                  |                                 |                                   |                                  |                                       |                           |         |                              | アクティブ                          | ダンス                            | コンディショニング                       | ヨガ    | 8:00 |       |
| 9:00  |                                      |                                                     |         |         |                                 |         |         |                                       |                                |         |         |                                         |                                    |                                          |                                |                                      |                                  |                                 |                                   |                                  |                                       |                           |         |                              | 8:00 OPEN                      |                                |                                 |       | 9:00 |       |
| 10:00 | エアロ中級<br>10:00-10:45<br>鈴木 亮子        | コアアイト<br>～中級トレーニング<br>が効果的<br>10:00-10:45<br>Haruna |         |         | キックボクシング<br>10:00-11:00<br>MARI |         |         | ステップ初級<br>10:15-11:00<br>阿部 暁都        | ヨガ<br>10:00-11:00<br>中上 千秋     |         |         | ボクシング<br>エクササイズ<br>10:00-11:00<br>鈴木 亮子 |                                    |                                          |                                | NEW<br>ピラティス<br>10:00-11:00<br>岸 美和子 | 美軸ストレッチ<br>10:00-11:00<br>渡辺 美佐子 | エアロ中級<br>10:10-11:00<br>鈴木 優子   | エアロ60<br>10:15-11:15<br>中村 優子     | バーアスティイ<br>10:15-11:15<br>宮嶋 文弥子 | ヘルピック<br>(骨盤体操)<br>9:45-10:25<br>MARI |                           |         | エアロ中級<br>9:50-10:50<br>工藤 兼一 |                                | ステップ初級<br>9:30-10:15<br>MAYUMI | 10:00                           |       |      |       |
| 11:00 |                                      |                                                     |         |         |                                 |         |         |                                       |                                |         |         |                                         |                                    |                                          |                                |                                      |                                  |                                 |                                   |                                  |                                       |                           |         |                              |                                |                                | ZUMBA®<br>10:25-11:15<br>MAYUMI | 11:00 |      |       |
| 12:00 | HIP HOP<br>11:00-12:00<br>鈴木 亮子      | DANCE MIX<br>11:00-12:00<br>YASU-CHIN               |         |         | エアロ初級<br>11:15-12:00<br>MARI    |         |         | ダンス<br>MIXエアロ<br>11:15-12:15<br>阿部 暁都 | フラダンス<br>11:15-12:15<br>田中 佐輝子 |         |         | バレエ<br>10:45-12:00<br>萩原 由美子            | SALSATION®<br>11:10-12:10<br>酒井 麻弥 | バレエの為に<br>ピラティス<br>11:20-11:50<br>萩原 由美子 | ZUMBA®<br>10:45-11:45<br>守屋 朱華 |                                      |                                  | グルーブパワー<br>11:15-12:15<br>滝本 沙紀 | 美軸エクササイズ<br>11:15-12:15<br>渡辺 美佐子 | ピラティス<br>11:10-11:55<br>鈴木 優子    | バレエ<br>11:25-12:40<br>宮嶋 文弥子          | ヨガ<br>11:25-12:40<br>関 菜桜 |         |                              | ステップ初級<br>11:05-11:50<br>工藤 兼一 |                                |                                 | 12:00 |      |       |
| 13:00 | リズムダンス<br>12:15-13:15<br>千葉紗可        | CHOREOLOGY<br>Afrobeat<br>12:15-13:15<br>富川 美弥子     |         |         |                                 |         |         |                                       |                                |         |         |                                         |                                    |                                          |                                |                                      |                                  |                                 |                                   |                                  |                                       |                           |         |                              |                                |                                |                                 |       |      | 13:00 |
| 14:00 | やわしい<br>ダンスベシク<br>13:25-13:55<br>RYO |                                                     |         |         |                                 |         |         |                                       |                                |         |         |                                         |                                    |                                          |                                |                                      |                                  |                                 |                                   |                                  |                                       |                           |         |                              |                                |                                |                                 |       |      | 14:00 |
| 15:00 | ダンスベシク<br>14:05-14:50<br>RYO         | ヨガ<br>13:30-14:30<br>SAYA                           |         |         |                                 |         |         |                                       |                                |         |         |                                         |                                    |                                          |                                |                                      |                                  |                                 |                                   |                                  |                                       |                           |         |                              |                                |                                |                                 |       |      | 15:00 |
| 16:00 | ピラティス<br>15:00-16:00<br>佐藤麻美         |                                                     |         |         |                                 |         |         |                                       |                                |         |         |                                         |                                    |                                          |                                |                                      |                                  |                                 |                                   |                                  |                                       |                           |         |                              |                                |                                |                                 |       |      | 16:00 |
| 17:00 |                                      |                                                     |         |         |                                 |         |         |                                       |                                |         |         |                                         |                                    |                                          |                                |                                      |                                  |                                 |                                   |                                  |                                       |                           |         |                              |                                |                                |                                 |       |      | 17:00 |
| 18:00 | ビックルボール<br>17:00-18:30<br>Gスタッフ      |                                                     |         |         |                                 |         |         |                                       |                                |         |         |                                         |                                    |                                          |                                |                                      |                                  |                                 |                                   |                                  |                                       |                           |         |                              |                                |                                |                                 |       |      | 18:00 |
| 19:00 | ボールエクササイズ<br>19:00-19:30<br>うさ子      | フリースタイル&<br>フレイキン<br>19:10-20:10<br>RYO             |         |         |                                 |         |         |                                       |                                |         |         |                                         |                                    |                                          |                                |                                      |                                  |                                 |                                   |                                  |                                       |                           |         |                              |                                |                                |                                 |       |      | 19:00 |
| 20:00 | お尻と二の腕<br>19:40-20:10<br>うさ子         |                                                     |         |         |                                 |         |         |                                       |                                |         |         |                                         |                                    |                                          |                                |                                      |                                  |                                 |                                   |                                  |                                       |                           |         |                              |                                |                                |                                 |       |      | 20:00 |
| 21:00 | ヨガ<br>～パワー系～<br>20:20-21:20<br>光我    | HIP HOP<br>20:20-21:20<br>Miyako                    |         |         |                                 |         |         |                                       |                                |         |         |                                         |                                    |                                          |                                |                                      |                                  |                                 |                                   |                                  |                                       |                           |         |                              |                                |                                |                                 |       |      | 21:00 |
| 22:00 |                                      |                                                     |         |         |                                 |         |         |                                       |                                |         |         |                                         |                                    |                                          |                                |                                      |                                  |                                 |                                   |                                  |                                       |                           |         |                              |                                |                                |                                 |       |      | 22:00 |
| 23:00 | 23:00 CLOSE                          |                                                     |         |         | 23:00 CLOSE                     |         |         |                                       | 23:00 CLOSE                    |         |         |                                         | 23:00 CLOSE                        |                                          |                                |                                      | 23:00 CLOSE                      |                                 |                                   |                                  | 23:00 CLOSE                           |                           |         |                              | 23:00 CLOSE                    |                                |                                 |       |      |       |

明日の元氣、未来の健康



第1、2週目 R&B  
第3、4週目 K-POP  
第5週目は別途告知

21:00 CLOSE

※レッスン内容、担当者は変更になる事があります。予めご了承ください。

明日の元気、未来の健康



第1、2週目 R&B  
第3、4週目 K-POP  
第5週目は別途告知



**GOLD'S GYM®** さいたまスーパーアリーナ & 大宮さいたま スタジオプログラムのご案内

| 種類              | クラス名              | 時間       | 難度   | 強度   | プログラムの効果         | クラス内容                                                            |
|-----------------|-------------------|----------|------|------|------------------|------------------------------------------------------------------|
| ■アクティブ系■        |                   |          |      |      |                  |                                                                  |
|                 | エアロ入門             | 40       | ★    | ★    | [身体機能の向上]        | 「歩く」程度の動作＝ローインパクトのエアロビクスの基本動作を中心とした初心者・初級者向けの向上クラス               |
|                 | エアロ初級             | 45/60    | ★★   | ★★   | ・筋力・持久力の向上       | 「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初級者向けの向上クラス。後半にコンディショニングを行います。       |
|                 | エアロ中級             | 50/60    | ★★★  | ★★★  | ・柔軟性・可動域の向上      | 初級系クラスに慣れてきた方を対象とした強度、難度のワンランクアップしたクラスです。                        |
|                 | エアロ&ストレッチ         | 40,45    | ★★   | ★★   | ・バランス感覚・協調性の向上   | ローインパクトを中心とした内容で後半にストレッチを多く取り入れたクラスです。                           |
|                 | オリジナルエアロ          | 60       | ★★★★ | ★★★★ | ・体幹の安定性・姿勢の改善    | 担当インストラクターオリジナルのクラスです。                                           |
|                 | ラテンエアロ            | 50/60    | ★★   | ★★   | ・心肺機能の向上         | ラテンの基本ステップから楽しさを体感できるクラス                                         |
|                 | ステップ入門            | 40       | ★    | ★    | [健康維持・体質改善]      | ステップエクササイズを始めたい方、基本動作中心のプログラム                                    |
|                 | ステップ初級            | 40,45    | ★★   | ★★   | ・体脂肪の燃焼・体重コントロール | シンプルな動きと基本動作中心ステップの楽しさを知ることのできるプログラム                             |
|                 | ステップ中級            | 60       | ★★   | ★★   | ・血流改善            | 様々なステップ、スキル、動きのバリエーション楽しみたい方向けのプログラム                             |
|                 | ZUMBA             | 60       | ★    | ★★   | ・肩こり・腰痛の改善       | ラテン系の音楽と様々なダンスステップを曲に合わせて動くクラス。シンプルな動きなのでなたでも楽しめます。              |
|                 | SALSATION®        | 60       | ★    | ★★   | ・不定愁訴の改善         | サルサ＋感性＝サルセッション。体力アップ、脂肪燃焼効果の高いダンスプログラム                           |
|                 | RITOMOS           | 60       | ★    | ★★   | ・生活習慣病の予防・改善     | 11曲それぞれにラテン、レゲトン、ブラジリアンなど様々な振り付けがされているプログラム                      |
| ■コンディショニング・調整系■ |                   |          |      |      |                  |                                                                  |
|                 | ボディメイク&ベルビク       | 50       | ★    | ★★   | [自律神経・ホルモン調整]    | 骨盤の歪みを自重負荷やダンベルなどを使い体をほぐし、骨盤の歪みを整えて体の不調などを改善する事を目的としたクラスです。      |
|                 | ベルビク（骨盤）          | 40       | ★～   | －    | ・ホルモンバランスの調整     | 緩やかな動きを中心に骨盤の歪みを改善を目的としたクラス                                      |
|                 | モナリザエクササイズ        |          | ★    | ★★★  | ・自律神経の調整         | かんたんな動作とストレッチを組み立てたアンチエイジング効果のあるプログラム                            |
|                 | ピラティス             |          | ★★★  | ★★★★ | ・睡眠の質の向上         | 姿勢を改善してバランスよく筋肉を鍛える、体幹を鍛える効果のあるクラス                               |
|                 | THE腹筋30           | 30       | ★～   | －    | [メンタル・脳機能への効果]   | お腹シェイプを目指している方に最適なクラス                                            |
|                 | 目指せ 激やせ           | 45       | ★～   | －    | ・ストレス解消・メンタルヘルス  | 年齢と共に老化していく体力・筋力などを衰えないようにするためのアンチエイジングクラス。皆様の転ばぬ先の杖！            |
|                 | スーパーシェイプライト       | 50       | ★～   | －    | ・集中力・認知機能の向上     | 自分の理想とするボディを目指してトレーニングするプロビルダーオリジナルクラス                           |
|                 | ボールエクササイズ         | 45       | ★～   | ★    |                  | バランスボールを使いながら自分の理想とするボディを目指す。初心者や女性にオススメ。                        |
|                 | お尻＆二の腕            | 30       | ★～   | ★    |                  | ウェイト、自重負荷を使いながらお尻と腕をシェイプするクラス                                    |
|                 | 宮野式体改造塾2          | 60       | ★～   | －    |                  | パワーブロックなどのウェイトを使い実践的な指導からプロボディビルダーのノウハウをマスターできるクラス。              |
|                 | キックボクシング          | 45/50/60 | ★    | －    |                  | 軽快な音楽に合わせてパンチ、キックを打つ脂肪燃焼効果の高いプログラム                               |
|                 | カーディオキックボクシング     |          | ★★★★ | ★★★★ |                  | 軽快な音楽に合わせてパンチ、キックを打つ脂肪燃焼効果の高いプログラム                               |
|                 | Group Power       |          | ★～   | －    |                  | バーベル、プレート、自重体重を使いながら行うストレンスプログラム                                 |
|                 | リアルキックフィットネス      |          | ★～   | ★    |                  | 現役プロキックボクサーがインストラクター。ミット打ち、シャドウボクシングを行う本格的キックボクシングクラス            |
| ■リラクゼーション系■     |                   |          |      |      |                  |                                                                  |
|                 | コンディショニングヨガ       | 60       | ★～   | ★～   | [自律神経・ホルモン調整]    | 一般的なヨガの中で行うトレーニング的な要素の部分強化し運動量が多くダイエット、シェイプアップに効果的です。            |
|                 | ヨガ                | 60/75    | ★～   | －    | ・ホルモンバランスの調整     | ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ない、腰痛、肩こりにも有効なクラス。          |
|                 | フローヨガ             | 60       | ★～   | －    | ・自律神経の調整         | 流れるように様々なポーズを動きを止めずに取っていくもの。積極的に体を動かしていく為脂肪燃焼効果も高い               |
|                 | ヨガセラピー            | 75       | ★～   | －    | ・睡眠の質の向上         | インストラクター完全オリジナルクラス                                               |
|                 |                   |          |      |      | [メンタル・脳機能への効果]   |                                                                  |
|                 |                   |          |      |      | ・ストレス解消・メンタルヘルス  |                                                                  |
|                 |                   |          |      |      | ・集中力・認知機能の向上     |                                                                  |
| ■ダンス系■          |                   |          |      |      |                  |                                                                  |
|                 | バレエの為のビューティーストレッチ | 30       | ★～   | －    | [身体機能の向上]        | 踊る前の事前動作、呼吸を使いながらゆっくりと行う、ダンスの為の、ダンサー必須のストレッチ。                    |
|                 | フラダンス             | 50       | ★～   | －    | ・筋力・持久力の向上       | ハワイの伝統的なダンスで基本のステップからすすめていき、男女年齢問わず楽しめるクラス。                      |
|                 | SOUL&LOCK         | 60       | ★～   | －    | ・柔軟性・可動域の向上      | いろいろな踊りがしたい方はまずこのクラスから。ソウルをメインにしてストリートダンスの元の動きをミックス              |
|                 | DANCE MIX         | 60       | ★～   | －    | ・バランス感覚・協調性の向上   | インストラクターオリジナルのクラス                                                |
|                 | バレエ               | 75       | ★～   | －    | ・体幹の安定性・姿勢の改善    | バレエの基礎基本を学ぶ、バレレッスン。センターレッスンでは、ステップパターンやバリエーションを組み合わせたクラス。        |
|                 | バレエポワント           | 30       | ★～   | －    | ・心肺機能の向上         | トウシューズを履いて行うバレエのクラス（有料）                                          |
|                 | R&B HIP HOP       | 60       | ★～   | －    | [健康維持・体質改善]      | ブラックミュージック、ヒップホップで踊るクラス。                                         |
|                 | フリースタイル&ブレイキン     | 60       | ★～   | －    | ・体脂肪の燃焼・体重コントロール | 様々なジャンルのストリートダンスをルーツに時代とともに進化し続ける『こうでなければならない』という決まりがないスタイル。     |
|                 | HOUSE             | 60       | ★～   | －    | ・血流改善            | 素早いステップ『4つ打ち』のビートに合わせたリズムの取り方を特徴としたクラス。                          |
|                 | HOUSEリズム&グルーヴ     | 60       | ★～   | －    | ・肩こり・腰痛の改善       | ステップワークだけではなく、ハウス特有のノリを一步深く追求する特徴を現したクラス。                        |
|                 | ダンスベーシック          | 30/45    | ★～   | －    | ・不定愁訴の改善         | ダンスの基本テクニック、基礎をマスターしながら簡単な振り付けをマスターしていく事の出来る、担当インストラクターオリジナルクラス。 |
|                 | カポエラテクニク入門        | 60       | ★～   | －    | ・生活習慣病の予防・改善     | ブラジル発祥のカポエラのフロアテクニクを取り入れた、インストラクターオリジナルクラス                       |
|                 | ライトベリーダンス         | 45       | ★～   | －    |                  | ベリーダンスをこれから始めてみたいという方、ストレッチから基本動作や、簡単な振り付けを行うクラス。                |
|                 | ベリーダンス            | 60       | ★～   | －    |                  | 中東、アラブ諸島で発展したダンス。おなかの周りの筋肉をよく使う動きから腹筋の強化、シェイプアップにもオススメのクラス。      |
|                 | スロージャズ            | 60       | ★～   | －    |                  | バラードにのせて優雅に踊るクラス。                                                |
|                 | JAZZ（ジャズ）         | 60       | ★～   | －    |                  | 基本としているのはバレエ。リズムカルに自由に踊れ親しみやすいのが大きな特徴のクラス。                       |
|                 | JAZZ HIPHOP       | 60       | ★～   | －    |                  | HIP HOPとJAZZの他所を取り入れたクラス                                         |
|                 | バレスクダンス           | 60       | ★～   | －    |                  | ウォーキング、ボーjing、コンビネーション等、身体をきれいに見せる立ち方等をマスターできるクラス。シューズが無くても参加可。  |
|                 | HIPHOP            | 60       | ★～   | －    |                  | これからHIPHOP始めたいと思っている方、基本リズム、ステップを習得できるクラス                        |
|                 | バレエ               | 75       | ★～   | －    |                  | バレエの基礎、バレレッスン、センターレッスンなどを行います                                    |
|                 | はじめてのストリートダンス     | 60       | ★～   | －    |                  | これからダンスを始めたいと思っている方、基本リズム、ステップを習得できるクラス                          |
|                 | 靴を履かないフラメンコ入門     | 60       | ★～   | －    |                  | 靴をはかないフラメンコの入門クラス。初めて、未経験者の方を対象にフラメンコの基礎を行うクラス。                  |
|                 | バレスクダンス           | 60       | ★～   | －    |                  | ウォーキング、ボーjing、コンビネーション等、身体をきれいに見せる立ち方等をマスターできるクラス。シューズが無くても参加可。  |
|                 | HIPHOP            | 60       | ★～   | －    |                  | これからHIPHOP始めたいと思っている方、基本リズム、ステップを習得できるクラス                        |
|                 | バレエ               | 75       | ★～   | －    |                  | バレエ                                                              |

## レッスンカテゴリと効果・効能

