

LESSON PROGRAM <2026.10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		12:00	
	12:15-13:00 BODYCOMBAT ボディコンバット45 MAHO		12:15-12:45 ボディメイク ワークアウト30 安田				12:15-13:00 BODYCOMBAT ボディコンバット45 レジェンドN
13:00		13:00		13:00		13:00	
	13:30-14:15 ヨガ45 CHIKA		13:00-13:45 エアロコンディショニング45 安田		13:15-14:00 かんたんエアロ45 安田		12:45-13:45 ピラティス 60 -サポート and チャレンジ- 石黒
14:00		14:00		14:00		14:00	
	13:15-14:15 BODYJAM ボディジャム45+テック15 MAHO		14:00-14:45 ポールピラティス45 -release- 池永		14:15-15:00 ボディメイク ストレッチ45 安田		13:15-14:00 かんたんステップ45 板倉
15:00		15:00		15:00		15:00	
	14:30-15:15 かんたんエアロ45 伏木		15:00-16:00 ピラティス60 池永		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
16:00		16:00		16:00		16:00	
	15:30-16:15 ヒーリングヨガ45 大井				15:30-16:15 チャレンジエアロ45 二川		
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00		18:00		18:00		18:00	
	18:15-19:00 ヨガ 45 AKARI		18:15-19:00 スマイルエアロ45 二川		18:15-19:00 パワーヨガ45 AKARI		18:15-19:00 ヒーリングヨガ45 AKARI
19:00		19:00		19:00		19:00	
	19:15-20:00 BODYATTACK ボディアタック45 RYOTA		19:15-20:15 BODYPUMP ボディバンプ60 Mr.D		19:15-20:15 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	
	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 <2026.10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) ★ 105 kcal 150 kcal
基本のステップを習得し、音楽に合わせて動くことから始めましょう。

かんたんエアロ45 (45分) ★★ 210 kcal 300 kcal
簡単な基本ステップを組み合わせていきます。まずはエアロビクスの動作を習得しましょう。

スマイルエアロ45 (45分) ★★★ 270 kcal 380 kcal
エアロビクスのコンビネーションの面白さを体感していただく為のクラス。いろいろなステップを覚えましょう。

チャレンジエアロ45 (45分) ★★★★★ 360 kcal 500 kcal
多種多様なステップコンビネーションで楽しくカラダを動かし、ストレス発散&脂肪燃焼しましょう。

エアロMAX (60分) ★★★★★★ 360 kcal 500 kcal
難易度の高いステップコンビネーションで楽しく・楽しくカラダを動かし、エアロビクスを極めましょう。

ダンスエアロ (45分) ★★★ 360 kcal 500 kcal
腰や肩を連動させる動きが多く、体幹の筋肉を多く使います。カッコよく動きながら、脂肪燃焼させましょう！

エアロコンディショニング (45分) ★ 105 kcal 150 kcal
エアロビクスの動作の習得、体幹トレーニング、ストレッチまでしっかり行い、体の調子を整えましょう。

かんたんステップ45 (45分) ★★ <定員30名:要予約>
ステップ台を使い、簡単な基本ステップを組み合わせていきます。昇降運動の効果を実感しましょう。

スマイルステップ45 (45分) ★★★ <定員30名:要予約>
ステップ台を使い、コンビネーションの面白さを体感していただく為のクラス。いろんなステップを覚えましょう。

チャレンジステップ45 (45分) ★★★ <定員30名>
難易度の高いステップコンビネーションで楽しく・楽しくカラダを動かし、ステップを極めましょう。

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、目安にして下さい！

<表示例> 女性 105 kcal 男性 250 kcal

金	
5F スタジオ	6F スタジオ
11:00-11:45 ヨーガ45 CHIKA	
	定員32名 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	定員35名 18:15-19:00 LES MILLS BODYPUMP HEAVY ボディバンプヘビー45 RYOTA
19:15-20:15 ピラティス60 石黒	定員30名 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

ヨガ・ピラティス

ダンス&民族ダンス系

ヒーリングヨガ (45分・60分) ★ 170 kcal 240 kcal
基本的なヨガの動作とストレッチを取り入れたクラス。リラクゼーション効果絶大です。

パワーヨガ (45分) ★★～★★★★ 185 kcal 255 kcal
筋力トレーニングの要素を取り入れたYOGAです。筋力を高める事で、基礎代謝を向上させより効果的に脂肪燃焼をさせます。

ピラティス (45分・60分) ★ 147 kcal 205 kcal
体幹を安定させ、カラダの動きを滑らかに導きます。理想的な細くしなやかなカラダをつくります。

骨盤調整ヨガ (45分) ★ 155 kcal 185 kcal
ヨガのポーズで「骨盤の歪み」「骨盤のずれ」を矯正していくクラスです。基礎代謝が高くなるのでダイエットや脂肪燃焼に効果◎です！

ヨーガ (60分) ★～★★ 170 kcal 240 kcal
ヨガの呼吸法にあわせて、ゆったりと身体を動かしていきます。ココロもカラダもリラックスしましょう。

美脚・美尻ヨガ (60分) ★ 170 kcal 240 kcal
カラダ全体の柔軟性を高め、キレイな姿勢を保ち、目指せ美BODY！

やさしいパワーヨガ (45分) ★ 140 kcal 190 kcal
ゆったりとした呼吸に合わせて、簡単な動きと全身を丁寧に動かす事で無理なく初心者の方にもオススメなパワーヨガです。

ハウスリズム (45分) ★～★★ 210 kcal 300 kcal
基礎のステップから、コンビネーションまで、テンポのいい曲に合わせて、楽しく踊りましょう！

HIP HOP (45分・60分) ★ 210 kcal 300 kcal
ダンス初心者大歓迎！リズムのとり方から練習しましょう！

ZUMBA (45分/60分) ★★ 225 kcal 312 kcal
ラテンの音楽に合わせ、シンブルな動きを組み合わせて。カラダが勝手に動き出し、楽しく踊れます。

ラディカルプログラム

UBOUND (30分・45分・60分) ★★～★★★★
UBOUND®(ユーバウンド)は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイクンテンシティ(高強度)かつミニマムインパクト(膝、足首等への負担の少ない)トレーニングプログラムです。

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

ボディバンプ (45分/60分) ★～★★★★ 275 kcal 385 kcal 60分 390 kcal 550 kcal
バーベル・ダンベルを使い、皆で楽しく音楽に合わせてエクササイズするのがこのレッスンの醍醐味！全身をくまなくワークアウトすることで、理想のカラダをシェイプアップに効果的です。

ボディコンバット (45分/60分) ★★～★★★★ 300 kcal 400 kcal 60分 400 kcal 550 kcal
ボクシング・キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・太極拳…あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたストレス発散&気分爽快プログラム。エキサイティングなアクションで脂肪を燃やせ！

レスミルズ コア (45分) ★★～★★★★ 275 kcal 385 kcal 60分 390 kcal 550 kcal
レスミルズプログラム

ボディジャム (45分/60分) ★★～★★★★ 300 kcal 345 kcal 60分 400 kcal 460 kcal
ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック (EDM) など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者にも参加しやすいワークアウトにするために、動きの難易度を下げ、覚えやすく工夫。ダンス夢中になっているうちに、カロリーを燃焼。

ボディコア (45分/60分) ★★～★★★★ 300 kcal 400 kcal 60分 400 kcal 550 kcal
音楽を楽しみながら行う、シンブルかつハイテンションなグループエクササイズ。エアロビクス愛好家や初めての方でも無理なくご参加いただけます。時間を忘れて心肺機能向上&全身をくまなく動かしてストレスを一気に発散しよう！

ボディアタック (45分/60分) ★★～★★★★ 300 kcal 400 kcal 60分 400 kcal 550 kcal
音楽を楽しみながら行う、シンブルかつハイテンションなグループエクササイズ。エアロビクス愛好家や初めての方でも無理なくご参加いただけます。時間を忘れて心肺機能向上&全身をくまなく動かしてストレスを一気に発散しよう！

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。