

月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
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スタジオ	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スタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
7:00 OPEN (第3月曜日は23:00～)		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN	
7:00													7:00
8:00													8:00
9:00			シェイプアップ 8:50-9:10 STAFF				ファンクショナル エクササイズ 8:50-9:10 STAFF						9:00
10:00	ヨガ 9:15-10:15 渡邊 敬子		ヨガ 9:30-10:30 高橋 志帆				有料レッスン バレエ 9:45-11:15 中田 優衣 1,650円						10:00
11:00	オリジナル ステップ 10:30-11:30 黒部 美砂子	サーキットトレーニング 10:30-10:50 STAFF						有料スクール エリカグローバルダンス リラックス ストレッチ 11:00-12:00	ボディメイキング 45 11:00-11:45 久野 礼子	オリジナル ステップ 10:15-11:15 黒部 美砂子		バレエバー & センター 10:00-11:30 直井 愛	11:00
12:00		5 ONE ALL 11:35- STAFF						ボディ コンディショニング 11:30-12:30 広瀬 美智子	コンディショニング & ストレッチ 12:00-13:00 吉山 喜代美	エアロ コンディショニング 11:30-12:30 柴田 江里子		バレエエクササイズ 11:40-12:10 直井 愛	12:00
13:00		ジムにて実施						有料スクール エリカグローバルダンス 大人からの ビューティー バレエ 12:15-13:15					13:00
14:00	ダンスフィットネス 45 13:15-14:00 KEMA	5 ONE ALL 13:20- STAFF						初心者ステップ 13:00-13:45 磯沢 さおり	JAZZ HIPHOP 中級 13:15-14:15 KEMA 1,430円	ヨガ 12:45-13:45 柴田 江里子		ボディフレックス 50 13:10-14:00 F U J I	14:00
15:00													15:00
16:00	有料レッスン												16:00
17:00	JAZZ HIPHOP 中上級 15:45-17:00 KEMA 1,650円												17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00	バレエ 19:15-20:15 ビリー・サントス												20:00
21:00		ストレッチ 20:30-20:50 STAFF											21:00
22:00		5 ONE ALL 21:20- STAFF											22:00
23:00													23:00
24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN			

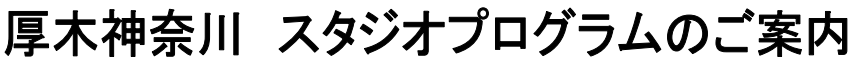
初心者でも安心して
ご参加いただけます。

ゴールドジム厚木神奈川
046-294-3331

厚木店ホームページはこちら



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。
レンタルスタジオ (メンバー・ビジター利用可) の詳細についてはフロントまでお尋ね下さい。 * 深夜のレンタルもごさいます。



●エアロビクス					
All	Fit Fun	★～★★★★	☆☆	脂肪燃焼、スキルアップ	ローインパクトの動きにダンステイストを融合させた脂肪燃焼効果も高いクラスです。効率よく楽しみましょう！
All	RITMOS(リトモス)	★★★★～★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼、スキルアップ	エアロダンス、ディスコ、ヒップホップ、ジャズ、ロックなど各種のスタイルとリズムをまとめて、簡単な振り付けで進めていくダンスエクササイズです。経験、レベル問わずどなたでもご参加頂けます。
All	ZUMBA(ズンバ)	★★★★～★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ラテン系の曲に合わせ、楽しくエクササイズを行います。特に骨盤周りを動かしていきます。
	エアロコンディショニング、レギュラーエアロ、オリジナルエアロ	★★★★～★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上、スキルアップ	各インストラクターが個性を生かしたエネルギッシュなプログラムをお楽しみ下さい。
●ステップ					
	ステップコンディショニング、レギュラーステップ、オリジナルステップ	★★★★～★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上、スキルアップ	各インストラクターが個性を生かしたエネルギッシュなプログラムをお楽しみ下さい。
●コンディショニング/調整					
All	バー・アスティエ	★～★★★★		バランス力向上、柔軟性向上	身体のバランス・筋力・柔軟性を向上させながら、人間が本来持つ可能性を蘇らせ、発展させていきます。座位で行います。運動後のクールダウンにもおススメです。
All	body ART	★～★★★★		筋力アップ、脂肪燃焼	ドイツ生まれの新プログラム。ヨガとピラティスが融合し、さらに強度も上げることができるので筋力アップや身体を引き締めることが効果的に出来ます。
All	美ューティBody Wave®	★～★★★★		姿勢改善、ウエストシェイプ	このプログラムは背骨の詰まりを取り、肩甲骨周りをほぐし、ウエストを絞くびれを作り、美しい姿勢を作ります。
初	ボディメイキング	★★～★★★★		シェイプアップ	自重負荷、ダンベルやチューブ等を使用して身体をボディメイキングしていきます。シェイプアップしたい方に効果的です。
All	ボディコンディショニング	★～★★★★		姿勢改善、シェイプアップ	神経と筋肉の反応促進させるエクササイズです。初心者の方から安心してご参加いただけます。
All	ボディフレックス	★～★★★★		身体の使い方向上	「力を抜く」「身体を緩める」ことによってインナーマッスルを動かし、新たな身体の使い方を筋肉に覚えさせます。
All	～筋コン(コンディショニング)	★～★★★★		シェイプアップ、筋力アップ	皆様のご参加お待ちしております。
●ヨガ・リラクゼーション系					
All	ヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上、姿勢改善、自律神経を整える	本来のヨーガが持つ健康法に加え、ポーズ面を強調してより積極的に筋力・筋持久力・バランス感覚UPを図ります。
All	ストレッチ	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上	全身を調整しながら身体を伸ばして行きます。姿勢を良くし、心身のストレスを解消しながら、一緒に身体を伸ばして行きましょう
●ダンスエクササイズ					
All	バレエバー&センター		☆☆☆☆	ダンススキル向上、姿勢改善、柔軟性向上	バーを支えとして一定のパターンをもとにして全身をストレッチ。バレエエクササイズでの動きをもとに空間を利用し音楽に合わせて踊ります。
初	バレエ基礎		☆☆☆☆	ダンススキル向上、姿勢改善、柔軟性向上	バレエ初心者の方でも安心してご参加いただけます。
初	バレエ初級		☆☆☆☆☆	ダンススキル向上、姿勢改善、柔軟性向上	全身をストレッチ。バレエエクササイズでの動きをもとに空間を利用し音楽に合わせて踊ります。
	バレエトウシューズ		☆☆☆～☆☆☆☆	ダンススキル向上、姿勢改善、柔軟性向上	トゥシューズを履き、バーを離れてのセンターレッスンを行います。バーを使つての重心の確保、バーを使つての基本動作も行います。
All	クラブジャズ		☆☆☆☆☆	ダンススキル向上、脂肪燃焼	ダンスの「難しい」を「なるほど」に変えるプログラム。プロの振付師が作る本格的な振付けを様々な角度から解説し、「動く」を理解しながら進めていきます。
All	コンテンポラリーダンス		☆☆☆☆☆	ダンススキル向上、脂肪燃焼	呼吸と動きにフォーカスしたダンスクラスです。
All	ラテンダンス		☆☆☆☆☆	ダンススキル向上、脂肪燃焼	ラテン音楽のリズムを踊るダンスクラスです。
All	ラテンジャズ		☆☆☆☆☆	ダンススキル向上、脂肪燃焼	ラテンの動きとジャズダンスを融合させたクラスです。
All	JAZZ HIPHOP		☆☆☆☆☆	ダンススキル向上、脂肪燃焼	様々な振り付けで音楽に合わせて動く楽しさを充分に感じて頂けるダンスクラスです。ダンスクラスは初めてという方も是非ご参加下さい。
All	HIPHOP		☆☆☆☆☆	ダンススキル向上、脂肪燃焼	初心者でも回数をかさねるとマスターできるように、基本のリズム取りを行い、ステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。
●有料スクール(有料レッスン)					
	競技エアロビクス 有料レッスン				もっとエアロビクスが上手になりたい！と思っている方は是非ご参加ください。
	JAZZ HIPHOP 有料レッスン				ダンスを上達したいという方にオススメのクラスです。
	バレエ 有料レッスン				バレエを上達したいという方にオススメのクラスです。
	エイバックスダンスマスタースクール				キッズダンス(小学生)、ティーンダンス(中学生・高校生)を対象とし、豪華講師陣による直接指導が受けられます。
	エリカグローバルダンス スクール				クラシックバレエ、コンテンポラリーダンス、リラックスストレッチなど様々なダンスを学ぶことが出来ます。
	ジュニアチアダンススクール (SWEET's)				小学生を対象としたチアダンス有料レッスンです。ぜひ一度ご体験ください。

⇒ 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厚木神奈川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。

トレーナーによるショートレッスンのご紹介



ファンクショナルエクササイズ	全て初心者の方からご参加いただけます。 スタジオのレッスンを経験する第1歩として、 トレーナーが皆様をサポートさせていただきます。	筋力アップ、身体機能向上	腹筋、脚のエクササイズなどを行い、初心者でも参加できるクラスです。
5 ONE ALL		シェイプアップ、筋力アップ	ストライプというマシンを使い、初動負荷、中動負荷、終動負荷といった負荷のかかるポイントを変化させることにより、今までにないトレーニング感覚を味わえます。
サーキットトレーニング		筋力アップ、身体機能向上	トレーニングにおけるセット間の休息を無くし、複数種目(全身)を時間を空けず、連続的に行うトレーニングです。
ストレッチ		柔軟性向上	柔軟性を高めたい方にはオススメです。身体の硬い方でも安心してご参加いただけます。
ストレッチボール		柔軟性向上、姿勢改善	ストレッチボールを使用し、全身の柔軟性、筋肉のコリをほぐすクラスです。
シェイプアップ		シェイプアップ	自重トレーニングなどによりシェイプアップを目的としたクラスです。