

	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	WEB※ ※ウェブ枠Aスタジオ25名 Bスタジオ17名 (レッスン開始24時間前～2時間前まで受付) 格闘技系レッスン ウェブ枠 Aスタジオ20名 ※店頭枠ABともに5名 (レッスン開始2時間前よりフロントにて受付) ★ 店頭配布整理券: レッスン開始2時間前からフロントにて整理券を配布します。 (WEB整理券と合わせてお1人様当日2レッスンまで取得可能) レッスン開始10分前に番号順にお入りいただけます。※ボディシェイプ定員23名														7:30	
8:00															7:30	
8:30															8:00	
9:00															8:30	
9:30	HYROX CIRCUIT 短期集中で全身を鍛える短時間のプログラム 初心者から上級者まで 千葉ニュータウン店 アジリティエリア 月曜日 18:00～ 土曜日 12:00～ 水曜日 15:00～ 日曜日 14:00～ ※曜日×人数×1分 (インターバル1分) ランなし 機能改善 コレクティブエクササイズ 9:30-10:00 GGHトレーナー 有料スクール														9:30	
10:00															10:00	
10:30															10:30	
11:00															11:00	
11:30	カーディオ 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		★ ボディシェイプ 10:45-11:45 Aili	ZUMBA 10:40-11:40 Akemi	有料スクール	カーディオ キックボクシング 10:30-11:30 HIKKY	ヨガ 10:30-11:30 石川	ZUMBA 10:30-11:30 永野 恵	ヨガ 10:30-11:30 石川	エアロ40 10:25-11:05 石井 良幸	エアロ40 10:25-11:05 石井 良幸	ヨガ 10:15-11:15 下田 陽子	11:00	
12:00	STRONG NATION 11:30-12:15 高橋 幸子	ピラティス 11:30-12:15 高橋 圭					11:00-12:00							カーディオ キックボクシング 10:40-11:40 高橋 幸子	★ ボディシェイプ 10:45-11:45 Aili	11:30
12:30																12:00
13:00	STEP40 12:30-13:10 高橋 圭															12:30
13:30																13:00
14:00	ナニアロハ 13:30-14:30 emi															13:30
14:30	★ ONE-ALL															14:00
15:00																14:30
15:30	バレエ (入門・初級) 15:00-16:00 大塚 友美	ヨガ 15:00-16:00 北村 あり														15:00
16:00	★ ONE-ALL	★ ONE-ALL														15:30
16:30																16:00
17:00																16:30
17:30																17:00
18:00																17:30
18:30	HYROX Circuit Training 19:00～19:20 GGHトレーナー アジリティエリア															18:00
19:00																18:30
19:30																19:00
20:00	Group Power 20:00-20:45 定員: 19名 湯浅 敬太															19:30
20:30																20:00
21:00																20:30
21:30																21:00
22:00																21:30
22:30																22:00
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。														22:30	
23:30	明日の健康！未来元気！詳しくはこちら➡														23:00	
0:00	23:00 CLOSE														23:30	
	女性専用プログラム わずか8分で全身トレーニング フタヒソツウォール 5-ONE-ALL 女性専用プログラム わずか8															

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
-------	-----	--------------	----	--------



スタジオレッスンを終え、直後に
たった8分!十分にアップされた
良質な時間帯を上手に使う女性
のためのエクササイズです。

【スタジオ利用上の注意】
・レッスン開始10分以降の入場
また途中退出はお控え下さい。

特に表記のないクラスは
初心者～なれた方まで
どなた様もご参加いただける
「オールレベル」のクラスです。
マークのクラスは
初めての方でも安心して
ご参加いただけます。

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