

|       | 月                                   | 火                                  | 水                                                    | 木                                                    | 金                                        | 土                                                                                                                                                                               | 日                                                                              |
|-------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|       | Astudio                             | Astudio                            | Astudio                                              | Astudio                                              | Astudio                                  | Astudio                                                                                                                                                                         | Astudio                                                                        |
| 7:00  |                                     |                                    |                                                      |                                                      |                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 8:00  | 7:00 OPEN                           | 7:00 OPEN                          | 7:00 OPEN                                            | 7:00 OPEN                                            | 7:00 OPEN                                | 9:00 OPEN                                                                                                                                                                       | 9:00 OPEN                                                                      |
| 9:00  |                                     |                                    |                                                      |                                                      |                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
|       |                                     |                                    | 9:15~9:30<br>GGXラジオ体操<br>GGスタッフ                      |                                                      | 9:15~9:45<br>GGXコンディショニングピラティス<br>GGスタッフ |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 10:00 | 9:30~10:15<br>ピラティス<br>千葉           | 9:30~10:15<br>アースヨガ<br>梅沢          |                                                      | 9:30~10:15<br>ピラティス<br>Kaori                         | 10:00~10:45<br>ボディメイク<br>ストレッチ<br>AIKO   | 9:30~10:15<br>HIPHOP<br>AYA                                                                                                                                                     | 9:30~10:15<br>ZUMBA<br>渡辺                                                      |
| 10:30 | レッスン変更                              |                                    |                                                      |                                                      |                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 11:00 | 10:30~11:15<br>FIT HOP<br>千葉        | 10:30~11:00<br>リラックスヨガ<br>伊藤       | 10:15~11:00<br>骨盤コンディショニング<br>山崎                     | 10:30~11:15<br>バレトン<br>Kaori                         |                                          | 10:30~11:15<br>リトモス<br>ゆんゆん                                                                                                                                                     | 10:30~11:15<br>初級エアロ<br>渡辺                                                     |
| 11:30 |                                     | 11:15~12:00<br>ベーシックヨガ<br>伊藤       | 11:15~12:00<br>KICK OUT<br>山崎                        |                                                      | 11:00~12:00<br>フラダンス<br>小林               |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 12:00 | 11:30~12:15<br>ZUMBA<br>千葉          |                                    |                                                      | 11:30~12:15<br>JAZZ入門<br>井上                          |                                          | 11:30~12:15<br>ZUMBA<br>ゆんゆん                                                                                                                                                    | 11:30~12:15<br>おなかシェイプアップヨガ<br>miho                                            |
| 12:30 | IR変更                                |                                    | 12:15~12:45<br>はじめてエアロ<br>松本                         |                                                      | 12:15~13:00<br>パンチ&シェイプ<br>須藤            |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 13:00 | 12:30~13:15<br>初中級エアロ<br>渡辺         | 12:15~13:15<br>フラダンス<br>KALANI由利   |                                                      | 12:30~13:15<br>フローヨガ<br>岡崎                           |                                          | 12:30~13:00<br>骨盤ストレッチ<br>小高                                                                                                                                                    | 12:30~13:15<br>ヨガストレッチ<br>miho                                                 |
| 13:30 |                                     |                                    | 13:00~14:00<br>ラテンエアロ<br>松本                          |                                                      | 13:15~14:00<br>ダンス基礎<br>須藤               | 13:15~14:00<br>初級エアロ<br>小高                                                                                                                                                      |                                                                                |
| 14:00 | 13:30~14:30<br>ヴィンヤサ<br>フローヨガ<br>渡辺 | 13:30~14:15<br>SALSATION®<br>千葉    |                                                      | 13:30~14:15<br>かんたんエアロ<br>岡崎                         |                                          |                                                                                                                                                                                 | 13:30~14:15<br>フィジカルトレーニング<br>miho                                             |
| 14:30 |                                     |                                    | 14:15~15:15<br>スリムアップヨガ<br>三上                        |                                                      | 14:15~15:00<br>ピラティス<br>梅沢               | 14:15~15:15<br>ヴィンヤサ<br>フローヨガ<br>tao                                                                                                                                            | 14:30~15:15<br>ZUMBA<br>駒ヶ嶺                                                    |
| 15:00 | 14:45~15:45<br>リトモス<br>ゆんゆん         | 14:30~15:15<br>ローインパクト<br>上野       |                                                      | 14:30~15:15<br>初級ステップ<br>富澤                          |                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 15:30 |                                     | 15:30~16:15<br>はじめてステップ<br>上野      | 15:30~16:15<br>ラディカルパワー<br>内藤                        | 15:30~16:15<br>ベーシックヨガ<br>富澤                         | 15:15~16:15<br>ZUMBA<br>駒ヶ嶺              | 15:30~16:30<br>リカバリー&<br>メンテナンス<br>tao                                                                                                                                          | 15:30~16:15<br>ローインパクト<br>及川                                                   |
| 16:00 | 16:00~16:45<br>KICK OUT<br>AIKO     |                                    |                                                      |                                                      |                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 16:30 |                                     |                                    |                                                      | avex dance master<br>キッズスクール                         | キッズスクール                                  |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 17:00 |                                     | 16:30~17:30<br>ピククルボール<br>(フリータイム) | 16:30~17:30<br>ピククルボール<br>(フリータイム)                   | 16:45~17:45<br>avex dance master<br>HIPHOPクラス<br>キッズ | 16:30~17:30<br>チアダンス<br>(リトル)            | 16:45~17:25<br>ピククルボール<br>(フリータイム)                                                                                                                                              | 16:30~17:30<br>ソフトヨガ<br>及川                                                     |
| 17:30 | 17:00~18:00<br>ピククルボール<br>(フリータイム)  |                                    |                                                      |                                                      | キッズスクール                                  |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 18:00 |                                     |                                    | avex dance master<br>キッズスクール                         |                                                      | 17:40~18:40<br>チアダンス<br>(キッズ)            | 17:45~18:30<br>オリジナルエアロ(中級)<br>吉岡                                                                                                                                               | 17:45~18:45<br>ピククルボール<br>(フリータイム)                                             |
| 18:30 |                                     |                                    | 18:00~19:00<br>avex dance master<br>HIPHOPクラス<br>キッズ |                                                      | キッズスクール                                  |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 19:00 |                                     |                                    |                                                      |                                                      | 18:50~19:50<br>チアダンス<br>(ジュニア)           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 19:30 | 19:15~20:00<br>ラディカルパワー<br>内藤       | 19:15~20:00<br>ZUMBA<br>宮澤         | 19:30~20:15<br>ピラティス<br>栗原                           | 19:15~20:00<br>ZUMBA<br>千葉                           |                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 20:00 |                                     |                                    |                                                      |                                                      |                                          |                                                                                                                                                                                 | 20.00 CLOSE                                                                    |
| 20:30 | 20:15~21:00<br>初中級エアロ<br>富澤         | 20:15~21:00<br>ステップアップエアロ<br>大和田   | 20:30~21:15<br>SALSATION®<br>栗原                      | 20:15~21:00<br>初中級エアロ<br>吉岡                          | 20:15~21:00<br>ラディカルパワー<br>内藤            | <div>スケジュールが変更になる<br/>可能性もございます。<br/>予めご了承ください。</div> <div>明日の元氣 未来の健康！<br/>詳しくはこちら</div>  |                                                                                |
| 21:00 |                                     |                                    |                                                      |                                                      |                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 21:30 |                                     |                                    |                                                      |                                                      |                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 22:00 |                                     |                                    |                                                      |                                                      |                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 22:30 |                                     |                                    |                                                      |                                                      |                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 23:00 | 23.00                               | 23.00                              | 23.00                                                | 23.00                                                | 23.00                                    | 23.00                                                                                                                                                                           | <div>ゴールドジム久喜埼玉店<br/>埼玉県久喜市久喜中央1-1-20<br/>クッキープラザ4階<br/>TEL.0480-26-0505</div> |
| 23:30 |                                     |                                    |                                                      |                                                      |                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 00:00 |                                     |                                    |                                                      |                                                      |                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |

色分け早見表

アクティブ系

コンディショニング系

リラクゼーション系

有料スクール

有料スクール

# GOLD'S GYM® 久喜埼玉スタジオプログラムのご案内

| クラス名           | 強 度              | 難 度 | 見込まれる効果        | クラス 内容                                                                                          |
|----------------|------------------|-----|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ●エアロビクス        |                  |     |                |                                                                                                 |
| はじめてエアロ        | ★                | ☆   | ①～⑦⑨～⑯         | 基本的な動作を行います。エアロビクス初心者の方におすすめです。                                                                 |
| かんたんエアロ/初級エアロ  | ★                | ☆   | ①～⑦⑨～⑯         | 動きの種類が増えます。久しぶりの方にもおすすめです。                                                                      |
| 初級エアロ          | ★～★★             | ☆☆  | ①～⑦⑨～⑯         | エアロビクスに慣れてきた方におすすめです。                                                                           |
| オリジナルエアロ(中級)   | ★★               | ☆☆  | ①～⑦⑨～⑯         | 様々な動きの組み合わせを楽しむ。エアロビクスに慣れてきた方におすすめのクラスです。                                                       |
| ローインパクト        | ★～★★             | ☆☆  | ①～⑦⑨～⑯         | エアロビクスに慣れてきた方やシンプルなコンビネーションを楽しみたい方、チャレンジしたい方におすすめです。                                            |
| ラテンエアロ         | ★                | ☆   | ①～⑦⑨～⑯         | ラテン系の音楽に合わせたエアロビクスです。                                                                           |
| ステップアップエアロ     | ★～★★             | ☆☆  | ①～⑦⑨～⑯         | エアロビクスに慣れてきた方、ステップアップしたい方におすすめです。                                                               |
| ●ステップ          |                  |     |                |                                                                                                 |
| はじめてステップ       | ★                | ☆   | ①～⑦⑨～⑯         | 基本的なステップを行います。初めての方におすすめです。                                                                     |
| 初級ステップ         | ★★               | ☆☆  | ①～⑦⑨～⑯         | ステップに慣れてきた方におすすめです。                                                                             |
| ●コンディショニング/調整  |                  |     |                |                                                                                                 |
| ピラティス          | ★                | ☆   | ①～④⑥～⑯         | 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。                                                                |
| リカバリー&メンテナンス   | ★                | ☆   | ②～④⑦～⑯⑩～⑯      | 筋断りや自力整体法により慢性的な筋疲労の回復とパフォーマンス向上を目的としたプログラムです。                                                  |
| ボディメイクストレッチ    | ★                | ☆   | ②～④⑦～⑯⑩～⑯      | 気持ち良く身体を動かしながら正しい姿勢、きれいな筋肉を作ります。                                                                |
| 骨盤ストレッチ        | ★～ご自身で強度設定が行えます。 |     | ②～④⑦～⑯⑩～⑯      | 骨盤周辺の歪みを整えていきます。                                                                                |
| 骨盤コンディショニング    | ★                | ☆   | ②～④⑦～⑯⑩～⑯      | 背骨の関節を緩める体操や、自己矯正を行うプログラムです。肩こりや腰痛をお持ちの方におすすめです。                                                |
| フィジカルトレーニング    | ★                | ☆   | ①～④⑥～⑯         | 肉体能力の維持、健康保持などを目的とした肉体的な運動、筋トレ、有酸素運動、ストレッチを組み合わせていきます。                                          |
| ラディカルパワー       | ★～ご自身で強度設定が行えます。 |     | ①～⑯            | 専用のバーベルとステップ台を使い、全身の筋力トレーニングを行うプログラムです。                                                         |
| GGX            | ★～ご自身で強度設定が行えます。 |     | レッスン内容により異なります | ゴールドジムスタッフが行うレッスンです。本格的なスタジオレッスンに不安がある方におすすめです。                                                 |
| ●ヨガ            |                  |     |                |                                                                                                 |
| ヨガストレッチ        | ★～ご自身で強度設定が行えます。 |     | ②～④⑦～⑯         | ポーズをとりながら前身をほぐします。                                                                              |
| リラックスヨガ        | ★～ご自身で強度設定が行えます。 |     | ②～④⑦～⑯         | 基本動作で初めての方におすすめです。                                                                              |
| ベーシックヨガ        | ★                | ☆   | ②～④⑦～⑯         | 初心者の方、ヨガに慣れてきた方におすすめです。                                                                         |
| おなかシェイプアップヨガ   | ★                | ☆   | ②～④⑦～⑯         | お腹周りのインナーマッスを使いながらボディラインを美しく整える、ウエストシェイプアップ系クラスです。                                              |
| アースヨガ          | ★                | ☆   | ②～④⑦～⑯         | ヨガ、音楽、舞を融合したマインドフルネスプログラムです。                                                                    |
| スリムアップヨガ       | ★                | ☆   | ②～④⑦～⑯         | ヨガの基本的なポーズをとりながら普段使わない筋肉を刺激していきます。しなやかな美しいボディラインをつくれます。                                         |
| ソフトライト         | ★                | ☆   | ②～④⑦～⑯         | ゆっくりとした呼吸で、身体に無理なく全身の調整をします。                                                                    |
| フローヨガ          | ★★               | ☆☆  | ②～④⑦～⑯         | ポーズからポーズへと流れるように組み立てていくフロースタイルのヨガのクラスです。                                                        |
| ヴィンヤサフローヨガ     | ★★               | ☆☆  | ②～④⑦～⑯         | ポーズをあまり分割せず、呼吸に乗せ、ポーズからポーズへと流れるように組み立てていくフロースタイルのヨガクラスです。                                       |
| ●格闘系           |                  |     |                |                                                                                                 |
| KICK OUT       | ★                | ☆   | ①～⑦⑨～⑯         | エアロビクス構築のキックとパンチを組み合わせた格闘プログラムです。                                                               |
| パンチ&シェイプ       | ★                | ☆   | ①～⑦⑨～⑯         | 簡単な格闘の動きを組み合わせ全身を動かします。初めての方におすすめです。                                                            |
| ●ダンスエクササイズ     |                  |     |                |                                                                                                 |
| バレエ            | ★                | ☆   | ①～⑯            | バレエ、ヨガ、フィットネスを組み合わせた動きで、体幹を鍛えながら柔軟性の向上も期待できます。                                                  |
| ダンス基礎          | ★                | ☆   | ②～④⑥～⑦⑨～⑯      | ダンスの基礎クラスです。初めての方も安心してご参加いただけます。                                                                |
| JAZZ入門         | ★                | ☆   | ②～④⑥～⑦⑨～⑯      | JAZZダンスの入門クラスです。初めての方も安心してご参加いただけます。                                                            |
| フラダンス          | ★                | ☆   | ②～④⑥～⑦⑨～⑯      | フラダンスの基本的な動作を行います。初めての方におすすめです。                                                                 |
| リトモス           | ★                | ☆   | ②～④⑥～⑦⑨～⑯      | 様々なジャンルの音楽に合わせて、シンプルでダイナミックな振付を楽しむクラスです。                                                        |
| SALSAATION®    | ★                | ☆   | ②～④⑥～⑦⑨～⑯      | 音楽のジャンルにとらわれず、サルサソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるような曲が選ばれているダンスプログラムです。                    |
| ZUMBA          | ★★               | ☆☆  | ②～④⑥～⑦⑨～⑯      | 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、速いリズムと深いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。 |
| HIPHOP         | ★★               | ☆☆  | ②～④⑥～⑦⑨～⑯      | ファンキーなリズムとアクセントをきかせた動きをつないで、ダンスの振付を楽しむことができるプログラムです。                                            |
| ●有料スクール        |                  |     |                |                                                                                                 |
| エイベックスダンススクール  |                  |     |                | 小学1年生～6年生対象のクラスです。(入会登録料5,500円、月会費7,590円 税込)                                                    |
| ウェルビーチアダンススクール |                  |     |                | 1歳～中学3年生対象のクラスです。(入会登録3,300円、月会費5,800円 税込)                                                      |

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム久喜埼玉店で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。

| 【プログラムの効果・効能】 |                                                              |
|---------------|--------------------------------------------------------------|
| 身体機能の向上       | ①筋力・持久力の向上 ②柔軟性・可動域の向上 ③バランス感覚・協調性の向上 ④体幹の安定性・姿勢の改善 ⑤心肺機能の向上 |
| 健康維持・体質改善     | ⑥体脂肪の減少・コントロール ⑦血流の改善 ⑧肩こり・腰痛の改善 ⑨不安感の改善 ⑩生活習慣病の向上           |
| 自律神経・ホルモン調整   | ⑪ホルモンバランスの調整 ⑫自律神経の調整 ⑬睡眠の質の向上                               |
| メンタル・脳機能への効果  | ⑭ストレス解消・メンタルヘルスの向上 ⑮集中力・認知機能の向上                              |