GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 千葉ニュータウン 2026年11月～

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。

7:00 OPEN

WEB予約
※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）

整 **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

月（MON）

Aスタジオ
- 10:30-11:15 カーディオFキックボクシング 高橋 幸子
- 11:30-12:15 STRONG NATION 高橋 幸子
- 12:30-13:10 STEP40 高橋 圭
- 13:30-14:30 ナニアロハ emi　5-ONE-ALL
- 15:00-16:00 バレエ（入門・初級） 大塚 友美
- 19:00~19:20 HYROX Circuit Training GGトレーナー アジリティエリア
- 20:00-20:45 Group Power 定員：19名 湯浅 敬太

Bスタ／ジム
- 11:30-12:15 ピラティス 高橋 圭
- 15:00-16:00 ヨガ 北村 あり　5-ONE-ALL
- 18:45-19:45 ベリーダンス Parwanaフミ
- 20:00-20:50 ナニアロハ emi　5-ONE-ALL

火（TUE）

Aスタジオ
- 10:00-10:30 【トレーニング前に】機能改善ストレッチ SHIHO
- 10:45-11:45 整 ボディシェイプ AILI
- 12:00-13:00 バレエ（初級） Chi-tan.
- 13:15-14:15 SALSATION® Lilian
- 14:30-15:30 HIP HOP（初中級） Rie　5-ONE-ALL
- 有料スクール 15:45-19:00 aroon ballet
- 19:15-20:00 ボディシェイプ 北村 あり
- WEB予約 20:15-21:15 SALSATION® MiHO

Bスタジオ
- WEB予約 12:00-13:00 Gリラックスヨガ AILI　5-ONE-ALL
- 20:30-21:30 ボディリセットヨガ 北村 あり　5-ONE-ALL

水（WED）

Aスタジオ
- 9:50-10:20 美尻トレーニング SHIHO
- 10:40-11:40 ZUMBA Akemi
- 12:00-12:45 ファイティングスリム nob
- 13:00-13:30 ボディケア nob　5-ONE-ALL
- 15:15-16:15 ピラティス 芦田 天文子
- 有料スクール 17:45-18:45 aroon ballet
- 19:15-20:00 Group Power 定員：19名 湯浅 敬太
- 20:15-21:15 SALSATION® YUKO

Bスタジオ
- 有料スクール 11:00-12:00 aroon ballet
- 14:00-15:00 イシュタヨガ YOSHIKO
- 有料スクール 16:00-19:00 Y★HOP STUDIO
- 19:15-20:00 骨盤コンディショニングヨガ ange　5-ONE-ALL
- 20:30-22:45 ボージング練習

木（THU）

Aスタジオ
- 10:30-11:30 カーディオFキックボクシング HIKKY
- 12:45-13:45 フラダンス MARIKO
- 13:30-14:30 ストレッチ NORIKO　5-ONE-ALL
- 14:45-15:45 HIP HOP（初中級） NORIKO
- 有料スクール 15:45-19:30 マリーンズダンスアカデミー
- 19:45-20:30 Group Power 定員:19名 (2/4週) Ryoko

Bスタジオ
- 10:30-11:30 ヨガ MARIKO　5-ONE-ALL
- 13:50-14:50 ヨガ 内田 利子
- 15:00-15:20 HYROX Circuit Training GGトレーナー アジリティエリア
- 有料スクール 16:30-18:30 Y★HOP STUDIO
- 11月12日・26日 レッスンを行います！
- 20:00-21:00 ストイックヨガ 斎藤 信恵

金（FRI）

Aスタジオ
- 9:30-10:00 機能改善 コレクティブエクササイズ GGトレーナー
- 10:30-11:30 ZUMBA 永野 恵
- 11:50-12:35 カーディオFキックボクシング KUMI.F
- 12:50-13:40 Qrenボディメンテナンス KUMI.F
- 14:30-15:30 ピラティス AKEMI　5-ONE-ALL
- 有料スクール 17:15-19:25 ハピネスダンススクール
- 19:40-20:25 カーディオFキックボクシング 高橋 幸子
- 20:40-21:25 STRONG NATION 高橋 幸子

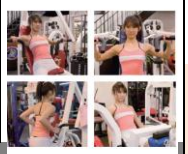
Bスタジオ
- 10:30-11:30 ヨガ つじせいこ　5-ONE-ALL
- 有料スクール 16:10-17:00 ハピネスダンススクール
- 22:00-22:45 ボージング練習

土（SAT）

Aスタジオ
- 10:25-11:05 エアロ40 石井 良幸
- 11:20-12:05 エアロ45 石井 良幸
- WEB予約 12:30-13:30 HIP HOP（入門・初級） 佐藤 珠央　5-ONE-ALL
- 整 13:50-14:50 Group Power 定員：19名 Ryoko
- 15:15-16:15 カーディオFキックボクシング 高橋 幸子
- 有料スクール 16:55-17:40 RED HOTダンス
- 18:00-19:10 バレエ（初中級） Chi-tan.　5-ONE-ALL

Bスタジオ
- 有料スクール 9:30-16:10 aroon ballet
- 16:45-17:45 骨盤ヨガ 松田 顕子　5-ONE-ALL
- 有料スクール 18:10-21:00 REDHOTダンス

女性専用プログラム
わずか8分で全身トレーニング
ファイブ・ワン・オール
5-ONE-ALL



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。

日（SUN）

9:00 OPEN

Aスタジオ
- 10:40-11:40 カーディオFキックボクシング 高橋 幸子
- WEB予約 12:00-13:00 SALSATION® 歩
- 13:20-14:20 ZUMBA（2週） 久保田 純子（1/3/4週） 永野 恵
- 15:45-16:45 Group Power 定員：19名 湯浅 敬太　5-ONE-ALL

Bスタジオ
- 10:15-11:15 ヨガ 下田 陽子　5-ONE-ALL
- 有料スクール 11:30-14:45 STREET DANCE STUDIO FHILTER
- 15:30-16:00 ヨガ 永野 恵

20:00 CLOSE

【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「ファミリーレベル」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。

※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。

23:00 CLOSE

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

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。 バ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ります。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て全身を鍛えます。					
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Alohaha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F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、自力整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わ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。					
ストイックヨガ	☆☆～	☆☆～	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