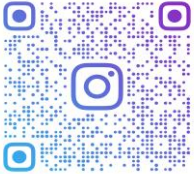


月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)			日曜交替わりプログラムのご案内						
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	日にち	ヨ ガ	オリジナルダンス				
																								担当	プログラム	担当	
スタジオプログラムの定員は、Aスタジオ45名（ヨガマットを使用する場合は41名）/Bスタジオ41名（バーチャルレッスン20名です。）																								1日	茂木	フラダンス	茂木
																								8日	朴	フリースタイル	朴
																								15日	山口	リトモス	名塚
																								22日	小保方	ZUMBA	加藤
																								29日	山口	POPPING	SEAN
																								代行のお知らせについて			
																								代行情報につきましては、 ① 館内掲示 ② マイページのお知らせ画面 ③ インスタグラムにてお知らせいたします。 お知らせは順次公開いたしますので、公開順は 前後することがございます。 ご理解のほど、よろしく願いいたします。 また、プログラム内容に変更がある場合は、 ご予約を一旦取消しとさせていただきます。 変更後のプログラムは、改めてご予約をお取り いただきますようお願いいたします。 ※担当者のみの変更の場合は、ご予約は引き継がれます。			
																								↓↓↓インスタグラムのご登録はコチラから↓↓↓			
																											
																								GOLDSGYM.MAEBASHILIRICAGUNMA			
																								B ベーシックプログラムの レッスンに参加しよう！ B			
																								B このマークが付いているプログラムは、レッスンプログラム に参加できない会員種別の方でもご参加いただける、 レッスンプログラムとなっております。 ～ご利用方法～ レッスン入場時間に合わせて、参加希望レッスンの 予約券をお持ちの方々の後ろにご整列ください。			
																								B 2026年11月度のベーシックプログラム B			
																								水曜日 19:30～ Aスタジオ UBOUND 【田島】 ★ ※定員25名 筋トレの定番！次の日筋肉痛間違いなし！？			
																								火曜日11：00～19：00～ 木曜日 11:30～ Bスタジオ GGX 【スタッフ】 ● ゴールドジムオリジナルのグループエクササイズです！			
																								金曜日 15：10～土曜日 9：30～ Bスタジオ GGX 【スタッフ】 ● ゴールドジムオリジナルのグループエクササイズです！			
																								日曜日 12:15～Aスタジオ ファイトウ 【橋本】 ★ 脂肪減少効果抜群！			

11月の祝日営業について			スタジオの整列時間について		
11月3日(火)23日(月)は祝日の為22：00までの営業となります。 お間違えの無いようご確認をお願い致します。			スタジオの整列時間を開始10分前とさせていただきます。 入場は5分前になります。ご理解ご協力をお願い致します。		

お知らせ		
11月度のプログラム予約開始日は 10月25日(日)20時00分からとなります。 ※予約開始直後はサーバーが混み合い、繋がりにくい状態となりますので予めご了承ください。		

代行のお知らせについて

代行情報につきましては、
① 館内掲示 ② マイページのお知らせ画面
③ インスタグラムにてお知らせいたします。
お知らせは順次公開いたしますので、公開順は
前後することがございます。
ご理解のほど、よろしくお願いいたします。
また、プログラム内容に変更がある場合は、
ご予約を一旦取消しとさせていただきます。
変更後のプログラムは、改めてご予約をお取り
いただきますようお願いいたします。
※担当者のみの変更の場合は、ご予約は引き継がれます。

↓↓↓Instagramのご登録はコチラから↓↓↓



タイムテーブルの見方	
白文字	プログラム内容・時間変更あり
	リラックス・身体の 調整をしていくクラス
	シェイプアップ・脂肪燃焼が 目的のクラス
	ダンスや振付を楽しむクラス
	ボディメイク・筋力アップを 目指すクラス
	バーチャルプログラム
	ビククルボール利用可能時間
インストラクター名の横にある 『★』はプログラム難易度になります。 『◎』は初めての方でも参加できる プログラムとなります。 『👣』は素足で参加OKのクラスです。	

- レッスンの予約にはマイページの登録が
必要となります。
- 参加券は無くさないようご注意ください。
- 開始10分前になりましたら、スタッフまたは
インストラクターがお声がけします。
参加券に記載された順番にご入場ください。
※バーベルシェイプ・パワーカーディオは
10分前の入場となります。
- 事前予約は12時までとなっております。
※当日枠を含めて12枠となります。
- バーチャルレッスンについては途中退出を
可能といたします。途中退出される際は、
曲と曲の間のご退出をお願い致します。

プログラム内容

【スタジオプログラム】

■ ラディカルプログラム			
ユーバウンド(UBOUND)	トランポリンを使ったグループエクササイズ。心肺機能向上や下半身の筋力を効率よく鍛えられます。	★	
ファイドウ	キックボクシング、マーシャルアーツがベースの格闘技クラス。シェイプアップ筋力アップに効果的。	30★	45★★
ラディカルパワー	筋力、筋持久力の向上を目的にバーベルを使った筋コンディショニングクラス。	★	
パワーカーディオ	筋力、筋持久力の向上を目的にバーベルを使った筋トレ&有酸素運動の融合クラス。	★★★	
メガダンス	世界中のダンスを集めたクラス。シェイプアップはもちろん、爆発的な楽しさを味わえるクラス。	★	
X55 (エクストリームフィフティーファイブ)	ステップ台と自重による負荷で下半身を中心に徹底的に追い込むシェイプアップクラス。	★★★	
オキシジェノ	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳などの要素を取り入れたゆったりと動くクラス。	😊	

■ エアロビクス		
やさしいエアロ	やさしい動きで楽しく動くエアロビクス。	😊
エンジョイエアロ	シンプルな動きで楽しめる初級エアロビクス。	★
チャレンジエアロ	少し難しい動きも楽しむエアロビクス。	★★★
パワーエアロ	ジョギングとジャンプが入った中上級エアロビクス。	★★★
ダンスエアロ	ダンステイストを多く取り入れた中上級エアロビクス。	★★★
コリオファンエアロ	難しい動きを楽しむエアロビクス上級クラス。	★★★★

■ 格闘技			
ストレス解消！脂肪燃焼。			
コンビネーションボクシング	ボクシング・キックを中心としたコンビネーションを楽しむクラス。	★★★	
マーシャルコンボ	様々な格闘技のコンビネーションを楽しむクラス。	30★	45★★
バーチャルボクシング®	ボクサーが開発した、どなたでもご自身のペースでシェイプアップ・ストレス発散ができるクラス。	★	

■ ヨガ		
バリエーション豊富なヨガクラス。		
ヨガ	呼吸に合わせて各種のポーズをおこない、心身の調和をはかるクラス。	😊
パワーヨーガ	呼吸に合わせて流れるように動き、ダイナミックなポーズでボディラインを整えることができるヨーガ。	★

■ 筋力トレーニング		
バーベルシェイプ	バーベル・自体重で行う全身筋力トレーニングクラス。	★★★
GGX	ゴールドジムオリジナルの筋トレクラス	★★★

【プールプログラム】

■ コンディショニングクラス		
バランス良く鍛えて姿勢もスッキリ		
ボディアートトレーニング	ヨガやピラティスの要素と有酸素運動などが組み込まれた内容で全身(全部)を鍛えるクラス。	★
肩こり腰痛改善クラス	肩凝りや腰痛を解消するためのストレッチや筋膜リリース体幹の強化などを行うクラス。	😊
ダンベルシェイプ	ダンベルや自体重を使う筋力トレーニングクラス。体の引き締め、筋力アップに効果的なクラス。	★
ピラティス	腹部や背部の筋肉に意識を集中させ姿勢を整え美しいボディラインを目指すクラス。	😊
ストレッチポール	ストレッチポールを使い姿勢をスッキリとさせるクラス。	😊
筋膜メンテ	筋膜リリースを中心としてカラダのメンテナンスを行うクラス。	😊

■ ダンス&ダンスコンディショニングクラス		
ポル・ド・ブラ	バレエの動きにヨガやピラティスの要素を取り入れたダンスコンディショニングクラス。	😊
ストリートダンス	ヒップホップ、ロックダンス、ポッピングなどのリズムとステップが楽しめるダンスクラスです。	★★★
ZUMBA	ラテンのリズムや世界中の音楽に合わせて動くダンスフィットネスクラス。	★
リトモス	ラテン、ヒップホップ、レゲトン、タンゴ、アラビアンダンスを一気に楽しめるクラス。	★
フラダンス	ハワイアン音楽に合わせ優雅にフラダンスを満喫できるクラス。基本のステップから行えます。	😊
ヒップホップ(ベーシック)	ダンスを始めたい方にオススメの初心者クラス。	★
ヒップホップ(チャレンジ)	難しい振付にチャレンジしたい方にオススメのクラス。	★★★
フリースタイルダンス	様々なダンススタイルを楽しむダンスミックスクラス。	★
バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたボディコンディショニングクラス	★
SALSATION	音楽のジャンルのとらわれず「感じる」ということを大切にダンスクラス。	★

【エクササイズ】

■ 週替わりクラス		
毎週違ったレッスンを行うクラス		
週替オリジナルダンス	毎週違うジャンルやインストラクターのダンスレッスンが楽しめるクラスです！	★～★★
週替ヨガ	毎週違うジャンルやインストラクターのヨガレッスンが楽しめるクラスです！	★～★★
週替エクササイズ	毎週違うジャンルやインストラクターのエクササイズレッスンが楽しめるクラスです！	★～★★

■ スイムレッスン		
泳ぎをマスターしたい方に		
はじめてスイム	水に慣れる練習をするはじめての方向けのクラス。	😊
親水塾	担当者コーチオリジナルクラス。楽しく水慣れし、水泳の基本を習得します。	😊
クロール(初級)	クロールを25m泳げるように練習するクラス。	★
背泳ぎ(初級)	背泳ぎを25m泳げるように練習するクラス。	★
平泳ぎ(初級)	平泳ぎを25m泳げるように練習するクラス。	★
バタフライ(初級)	バタフライを25m泳げるように練習するクラス。	★
月替わりスイム(初級)	月ごとに違う泳法を練習出来る初心者クラス。	★
月替わりスイム(中級)	25m完泳出来る方を対象にし、月ごとに違う泳法を習得出来る中級クラス。	★★★
チャレンジスイム	25m完泳できる方を対象に、更なる4泳法のレベルアップを目的に泳ぐクラス。	★★★
エンジョイスイム(初中級)	心肺機能向上や泳力向上を目指すサークルクラス。	★★★
フィンスイム	フィンを使い体幹や下半身の強化、改善を行うクラス。	★★★
コンビネーションスイム	キレイに、上手に、長く泳げるように、練習するクラス。	★★★

■ ウォーターエクササイズ		
水の中で気持ちよく脂肪燃焼！		
アクアエアロ	陸上では出来ない運動を音楽に合わせて行います。	★
アクアウォーキング	水中歩行を中心としたクラス。水の気持ち良さを感じながら基礎体力向上を目指します。	😊