GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 名古屋金山 2026年11月

GGXはゴールドジムのトレーナーがご案内するレッスンです
レッスン時間は15～30分となっておりますので
スタジオ初心者の方でも安心してご参加ください。

整 レッスン開始１時間前からフロントにて
整理券を配布いたします
※ビジター様はレッスン開始15分前より
整理券をお受け取り下さい。

7:00 OPEN

	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）	日（SUN）
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:30						朝ヨガ 9:00－10:00 近藤 幸子	
10:00							ヨガ 9:30－10:30 飯嶋 ほづみ
10:30		朝ヨガ 10:00－11:00 TOMO	ZUMBA® 10:00－11:00 兼城 マリオ	骨盤調整 10:00－11:00 安藤 貴通	筋膜リリースヨガ 10:00－10:45 太田 興	整 ZUMBA® 10:20－11:20 兼城 マリオ	
11:00							
11:30	やさしいヨガ 11:00－12:00 白木 麻理	ファットバーン 11:15－12:15 河合 奈央	朝から身体を動かし 今日1日を アクティブに！	振り付けDance 11:15－12:15 兼城 マリオ	ポルドブラ 11:15－12:00 土井 珠路	時間変更10月～ NEW テーマパークダンス 11:45－12:45 加藤 欣也	GGX45 11:00-11:45
12:00							
12:30			フローヨガ 12:15－13:15 吉田 実加				パワーヨガ 12:15－13:15 吉田 実加
13:00	バレトン 12:45－13:45 吉満 博子	やさしいヨガ 12:30－13:30 河合 奈央		リラックスヨガ 12:45－13:45 小出 美由紀	STRONG NATION® 12:45－13:45 森田 徹	中・上級者向け オリジナルエアロ 13:00－14:00 余吾 ゆかり	
13:30							
14:00		NEW ZUMBA® 13:45－14:45 kana					特別レッスン セミナー等の開催 ※不定期 館内案内をご確認ください
14:30	リラックスヨガ 14:00－15:00 吉満 博子		GroupFight60 14:00－15:00	ZUMBA® 14:15－15:15 牧野 智基	ヨガ 14:00－14:45 飯嶋 ほづみ	GROUP POWER45 14:15-15:00	
15:00							
15:30	GGX20 15:10-15:30	随時入会受付中！ 空手未経験者でも 安心して始められる		初回無料体験受付中！	エアロビクス 15:00－16:00 藤城 舞衣	時間変更10月～ Fit Hop 15:30－16:30 CHIKO	バレトン 15:00－16:00 吉満 博子
16:00							
16:30	新極真空手 15:50-16:50 幼年部（３～7歳）	パワーフローヨガ 16:15－17:15 吉田 実加	JDAC ダンススクール 16:20-17:20 （シャイン）年少～	生徒募集中 キッズバレエスクール 16:10－17:10 （プレキッズ）	韓国で大人気の ダンスフィットネス！		定員15名 GROUP POWER60 16:15－17:20
17:00	生徒募集中 新極真空手 17:00-18:00 少年部(小学生)					ディープ ストレッチヨガ 17:00－18:00 Kimi	
17:30		バー・アスティエ 17:30－18:30 伊藤 瑞穂	JDAC ダンススクール 17:25-18:25 （スター）小1～	キッズバレエスクール 17:20－18:20 （キッズ）			NEW YinYangヨガ 17:30－18:30 戸谷 喜美子
18:00							
18:30	ピラティス 18:10-18:55 佐藤 寿樹			整 ZUMBA® 18:45－19:45 RIE			
19:00	↓２レッスン参加がオススメ↑ HIIT 19:05-19:50 佐藤 寿樹	POWER HIPNESS 18:50－19:50 石黒 江里	定員15名 GROUP POWER３０ 19:15-19:50		GroupFight60 19:30－20:30		QRコードを読み込 んでいただくと インターネットに てスケジュールを 確認できます！
19:30							
20:00							
20:30	オリジナルエアロ中級60 20:00-21:00 余吾 ゆかり	NEW 整 Fit Hop 20:00－21:00 RIE	エアロビクス 20:00－21:00 溝口 麻美	NEW 初中級エアロビクス 20:00－21:00 村上 智恵子	GGX20 20:40-21:00	ゴールドジムの トレーナーが担当する コンディショニング系 プログラムです	
21:00							
21:30	キックボクシングfight 21:15-22:15 太田 興	NEW GroupFight60 21:15－22:15	テーマパークダンス 21:15－22:15 加藤 欣也	NEW ヨガ 21:15－22:00 村上 智恵子			
22:00							22:00 CLOSE
22:30	※軍手もしくはグローブ をご持参ください					【営業時間】 平日 ７：００－２３：３０ 土曜 ７：００－２３：３０ 日曜 ７：００－２２：００ 祝日 ７：００－２３：００	【休館日】 11月9日(月)
23:00							

23:30 CLOSE

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 | ダンス系

GOLD'S GYM 名古屋金山スタジオプログラムのご案内

プログラム	時間	強度/難易度	見込まれる効果	プログラム内容
エアロビクス系　プログラム				
ファットバーン	60	★☆☆/★☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	エアロビクスが初めての方にオススメのクラスです。
エアロビクス	60	★★☆/★★☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ワンランクアップを図ってエアロビクスをさらに楽しむレッスンです
中級エアロ	60	★★☆/★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	エアロビクスの中級レベルになります。
コンディショニング・調整系プログラム				
バレトン	60	★☆☆/★☆☆	シェイプアップ・脂肪燃焼	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れたエクササイズ。身体を引き締め代謝アップが期待できます。
HIIT	45	★★☆/★☆☆	競技パフォーマンス向上・脂肪燃焼	日常生活やスポーツ競技におけるパフォーマンス向上に効果的です。
バー・アスティエ	60	★☆☆/★☆☆	体幹の筋力強化・柔軟性向上	床に寝たり座ったりした状態で行うバレエエクササイズです。
ピラティス	60	★☆☆/★☆☆	姿勢改善・インナーマッスル強化	インナーマッスルを鍛えてボディラインや姿勢を整えるエクササイズ。
GGX	20～45	★☆☆/★☆☆	柔軟性向上・慢性痛予防	GGトレーナーが担当する、スタジオツールを用いた筋トレや、リラクゼーションを行うクラスです。
骨盤調整	60	★☆☆/★☆☆	姿勢改善・腰痛改善・肩こり改善	歪んだ骨盤周りの筋肉を調整し、動的ストレッチをしながら痩せやすい体質へ改善していきましょう！
ポルドブラ	45	★☆☆/★☆☆	姿勢改善・柔軟性向上	立って行うピラティスとも呼ばれ、音楽に合わせて体をしなやかに動かしていくクラスです。
GROUPPOWER	30~60	★★☆/★☆☆	筋力向上・心肺機能向上	GGトレーナーが担当する、バーベルを用いたエクササイズ。「楽しさ」「効果」「安全性」をお約束します。
POWER　HIPNESS	60	★☆☆/★☆☆	筋力向上・シェイプアップ	岡部友監修、ヒップバンドを使ったお尻のトレーニング。（女性限定）
サーキットトレーニング	60	★★★/★★☆	心肺機能向上・脂肪燃焼	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせることで、筋力、筋持久力、心肺機能などを効率的に鍛えることができます
ダンスフィットネス系プログラム				
振り付けDanse	60	★☆☆/★☆☆	ダンススキル向上	1-2ヵ月かけてステップを1つずつ学び1つの振り付けを覚えていきます。ダンス初心者でも学べるクラスです。
ZUMBA®	60	★★☆/★☆☆	ダンススキル向上・脂肪燃焼	楽しみながら身体を動かすクラスです。
Fit Hop	60	★★☆/★☆☆	ダンススキル向上・脂肪燃焼	世界中の音楽を楽しみながらダンスをするクラスです。
テーマパークダンス	60	★★☆/★★☆	ダンススキル向上・脂肪燃焼	ジャズの要素を取り入れテーマパークやショーで踊るようなダンス系プログラム。
格闘技系プログラム				
GroupFight30	30	★★☆/★☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	格闘技とボクシングの動きを取り入れた、GGトレーナーが担当するレッスンです。
ボクシングエクササイズ	60	★★☆/★☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	パンチの動作で全身を動かしていきます。
キックボクシングfight	60	★★☆/★☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	パンチの動作で全身を動かしていきます。
キックボクシングエクササイズ	60	★★★/★☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	パンチやキックの動作で全身を動かしていきます。
シェイプボクシング	60	★★☆/★☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	より本格的なボクシングの動きを体感したい方におすすめのプログラムです。
Strong Nation	60	★★★/★★☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	インターバルトレーニング（HIIT）と筋力トレーニング、有酸素運動を組み合わせ、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。
ヨガ・リラクゼーション系プログラム				
朝ヨガ	60	★☆☆/★☆☆	血流促進・柔軟性向上	朝ヨガすることにより内臓の働きや血流が良くなり、1日を活発に過ごせるように整えます。
リラックスヨガ	60	★☆☆/★☆☆	リラックス効果・集中力向上	座位、寝ポーズを中心にカラダの奥深くまで緩めリラックスさせていきます。
やさしいヨガ	60	★☆☆/★☆☆	血流促進・柔軟性向上	初心者でも安心して参加して頂けるヨガのクラス。
インナーバランスヨガ	60	★☆☆/★☆☆	インナーマッスル強化・柔軟性向上	インナーバランスを整えることによって疲れにくい体を目指します。
パワーフローヨガ	60	★★☆/★★☆	インナーマッスル強化・柔軟性向上	体幹の筋肉を使いながら流れるようにヨガのポーズを取っていきます。
ディープストレッチヨガ	60	★☆☆/★☆☆	自律神経活性化・リラックス効果	深い呼吸とゆっくりとした動作で、ストレッチ効果を高め深部までほぐします。
パワーヨガ	60	★★☆/★★★	インナーマッスル強化・柔軟性向上	ダイナミックなポーズで全身の筋肉を鍛えます。強度が高く運動量の多いヨガです。
YinYangヨガ	60	★☆☆/★☆☆	自律神経活性化・リラックス効果	呼吸に合わせて動いていきます。レッスン後には深いリラックス感を味わえます。
筋膜リリースヨガ	45	★☆☆/★☆☆	身体機能向上・柔軟性向上	ツールを使って筋膜リリース。体の機能性を向上させます。