GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE

イオンモール土岐店　2026年　11月

	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金(FRI)	土（SAT）	日（SUN）
9:00					8:45～9：45 **ZUMBA** 【寺崎　妙美】		
9:30							
10:00	10：00～11：00 **リフレッシュヨガ** 【亀山】	整 10：00～11：00 **ZUMBA** 【キャサリン】		10:00～11：00 **ヨガ** 【山内 純】	10：00～11：00 **コンディショニングクラス** 【奥田 陽子】		
10:30			10:30～11：30 **ハタヨガ初級** 【太田　英輝】			10：30～11：30 **コアトレと** **ボディコンディショニング** 【ANDO】	10：30～11：30 **フェルデンクライス・メソッド** 【上山 真理】
11:00				整			
11:30	11：15～12：15 **STEP＆かんたんDance** 【上田 さかえ】	11：15～12：00 **STRONG NATION** **(45分)** 【キャサリン】	整 11：45～12：45 **ステップ** 【佐橋　見幸】	11：15～12：15 **Enjoyエアロ** 【山内 純】	11：15～12：15 **バレトン** 【清水 美由紀】	11：45～12：45 **ボクシング＆** **ヒートトレーニング** 【ANDO】	11：45～12：30 **エアロ初級（45分）** 【上山 真理】
12:00							
12:30	12：30～13：30 **ニューヨークスタイルヨガ** 【上田 さかえ】	12：30～13：30 **エアロビクス** 【大西　詔子】			12：30～13：30 **やさしいヨガ** 【YOSHIKO】		**12：45～13：15** **GGX** **筋コンディショニング**
13:00			13：00～13：45 **エアロビクス(45分)** 【美咲】	12：50～13：50 **リンパ巡りヨガ** 【アーシャ】		13:00～14:00 **ZUMBA** 【アッキー】	
13:30							13:30～14：20 **ハタフローヨガ（50分）** 【太田　英輝】
14:00	13:45～14：45 **簡単ダンス** 【佐橋　見幸】		14：00～14：45 **ボールでリラックス(45分)** 【美咲】	整 14：05～15：05 **脂肪燃焼エアロ** 【山内 純】	13：45～14：45 **エアロ初級** 【MASA】		
14:30						14:30～14:55 **GGX ストレッチ**	
15:00						整 15：15～16:15 **ピラティス**	**15：00 ～ 17：00** **セミナー等**
15:30						整 **エアロ（第4週のみ）** 【宮島　令子】	
16:00							
16:30		16：30～17：30 **avexダンススクール** **キッズ入門** 【AYA】				16：30～17：30 **コア・フローヨガ** 【上田　さかえ】	
17:00			**avex** 無料体験実施中！ お１人様2回まで				初心者の方でも安心して ご参加頂けるレッスンとなっております。
17:30							整 整理券が必要なクラスです。 レッスン開始1時間前から 整理券をお配りしております。
18:00	18：15～19：15 **ヨガ** 【寺崎妙美】						
18:30		18：45～19：30 **STEP(45分)** 【稲垣　雅子】	18：30～19：30 **パワーヒップネス** **（女性限定）** 【伊藤 由希子】	18:30～19：30 **やさしいヨガ** 【YOSHIKO】			動的レッスン定員数は 27名とさせていただきます。
19:00					19：00～19：50 **新極真空手** **少年の部**		
19:30	19：30～20：30 **初級エアロビクス** 【キャサリン】	19：45～20：30 **エアロビクス(45分)** 【稲垣　雅子】	19：45～20：45 **ボクシング・ダンス・** **アブスサーキット** 【ANDO】	19：45～20：45 **SALSATION®** 【青山 美由紀】		**新極真空手** 無料体験実施中！ お１人様3回まで	レッスン開始10分後まで 途中入室が可能となっております。
20:00					19：55～20：45 **新極真空手** **成年の部**		CLOSE
20:30							
21:00	20：45～21：45 **ZUMBA** 【キャサリン】	20：45～21：45 **SALSATION®** 【青山 美由紀】	20：55～21：40 **コンディショニング(45分)** 【ANDO】	21：00～21:45 **ゆっくりエアロ（45分）** 【上山　真理】	21：00～22:00 **ZUMBA** 【冨田 恵子】		
21:30							
22:00							
22:30	22：30 CLOSE						

営業時間のお知らせ
平日･土曜　7：00～23：00
(祝日7：00～22：30)
日曜　9：00～20：00

GOLD'S GYM® ゴールドジム土岐店スタジオプログラムのご案内

クラス名	実施IR	強　度	難　度	見込まれる効果	クラス内容
●アクティブ系					
STEP&かんたんDance	上田　さかえ(月)	★★★	★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上	STEP台を使用しウォーミングアップを行った後、主に流行の曲を使用したダンスの振り付けを行ったりSTEP台を階段に見立ててフットワークを行います。
簡単ダンス	佐橋　晃幸(月)	★～★★★	★～★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上	ベースはHIPHOPで構成をしており、どなたでも踊りやすい簡単な振り付けのクラスです。
ZUMBA®	キャサリン(月・火)	★★★	★～★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	世界中の様々な音楽に合わせて楽しくエクササイズするダンスフィットネスです。ダイエットやストレス解消にも効果的です。
	寺崎　紗美（金）	★★	★★		
	冨田　恵子（金）	★★★	★★		
	宮島令子(第4週土)	★★	★★		
	アッキー(土)	★★★	★★		
エアロビクス	キャサリン(月)	★★★	★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	ステップの内容は簡単な物ばかりですのでご自身のペースでご参加頂きやすいレッスンです。
	大西　朋子(火)	★★～★★★	★★～★★★		心肺持久力を高め脂肪燃焼を促す有酸素運動のプログラムとなっております。エアロビクスの基本的な動きからバリエーションを楽しむクラスです。
	稲垣　雅子(火)	★★★	★★★		エアロビクスに慣れてきた方向けのレッスンです。
	美咲(水)	★～★★	★～★★		J-POPの音楽を基本として踊るクラスです。歌いながらお楽しみいただけます♪
	山内　純(木)	★★～★★★	★～★★★★		Enjoyエアロ：少しづつ展開しながら進めていきます。いろんな動きに慣れていきましょう。脂肪燃焼エアロ：向きを変えたり様々なステップで構成しており初級に慣れた方にオススメです。
	MASA(金)	★～★★	★～★★		基本的な動きを中心に少しずつアレンジをして進めていきます。どなた様もお気軽にご参加下さい。
	上山　真理(木・日)	★	★		リズム感や体幹を育て心肺機能・筋持久力の向上を目指します。ゆっくりエアロ：激しい動きは行わずゆっくりと動くので食後の運動としても最適です。
STRONG　NATION	キャサリン(火)	★★～★★★★★	★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	音楽と動きをシンクロさせて行うグループエクササイズレッスンとなっており、自重を効果的に使いながら全身を鍛えることが出来ます。また、強度が調整できる内容の為、お気軽にご参加頂きやすいクラスです。
STEP	稲垣　雅子(火)	★★★	★★	脂肪燃焼・心肺機能向上・筋力向上	踏み台を使用しエアロビクスの動きを組み合わせた有酸素プログラムです。
ステップ	佐橋　晃幸(水)	★	★	脂肪燃焼・基礎代謝向上・脚力向上	ステップ台を使用し音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪階段の昇降動作と同じような動きなので初めての方でも気軽に挑戦していただけます。
SALSATION®	青山　美由紀(火・木)	★★★	★	脂肪燃焼・心肺機能向上	ダンスとフィットネスを掛け合わせた有酸素系ダンスプログラムです。
パワーヒップネス(女性限定)	伊藤　由香子(水)	★～★★★	★～★★★	ップアップ・運動パフォーマンス向上・膝腰痛予防改	専用のバンドを使用し普段眠っているお尻を起こして音楽に合わせて楽しく鍛えるプログラムです。
バレトン	清水　美由紀(金)	★★	★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	激しい動作が無く負荷の少ない有酸素レッスンです。また、インナーマッスルが鍛わり体幹・バランス力の向上によりケガの予防に繋がります。バレエのご経験が無くてもお気軽にご参加頂けます。
ボクシング・ダンス・アブスターキット	ANDO(水)	★★★★★	★★～★★★	脂肪燃焼・心肺機能向上	基本的なボクシングのパンチとキック、立ったままお腹を引き締める動きにプラスしてダンスの要素も取り込んだエクササイズです。楽しく汗をかきましょう。
ボクシング&ヒートトレーニング	ANDO(土)	★★★	★★	脂肪燃焼	全身の脂肪燃焼を目的とし、ボクシングの動き＋激しい動きと短い休息を入れたエクササイズです。
●コンディショニング/調整					
ピラティス	MINORI(月)休館中	★★	★★	姿勢改善・筋力向上	背骨や骨盤・体幹(コア)を意識したエクササイズで、インナーマッスルを鍛え、姿勢や体幹のバランスを整え、柔軟性や筋力を高める効果が期待できます。
	宮島令子(土)	★	★	姿勢改善・腰痛肩こり緩和・柔軟性向上	体感を鍛え基礎代謝を上げて痩せやすい体質づくりや、呼吸法によるリフレッシュやストレス軽減も期待できます。
ボールでリラックス	美咲(水)	★	★	柔軟性強化・自律神経機能向上・疲労回復効果	ストレッチボールを用いたレッスン内容となっており、肩こり・腰痛・自律神経の乱れを整える効果が期待できます。
コンディショニングクラス	奥田　勝子(金)	★	★	姿勢改善・筋力向上	前半はSTEP台を使用し体の姿勢を整えながら筋力トレーニング・リズムトレーニングを行い、後半は簡単なステップでリズムに乗って動いていきます。初めての方でも楽しく動けるクラスです。
コンディショニング	ANDO(水)	★★	★★	運動パフォーマンス向上・ストレス解消	ストレッチボール等を使用し全身をボディメイクしていくエクササイズです。
コアトレとボディコンディショニング	ANDO(土)	★★	★★	運動パフォーマンス向上・ストレス解消	コアトレとストレッチボール等を使用し全身をボディメイクしていくエクササイズです。
フェルデンクライス・メソッド	上山　真理(日)	★	★★～★★★	機能的な動きを身につける・運動能力の向上　・慢性化した痛みの軽減	床の上で行える小さい優しい動きで神経組織に働きかけるレッスンです。身体感覚を向上させ、より良い効率的な動きを学べます。
GGX	ゴールドジムスタッフ(土・日)	★	★	姿勢改善・柔軟性向上	ゴールドジムスタッフによるオリジナルレッスンとなっております。尚、レッスン内容は実施スタッフにより異なります。
●ヨガ・リラクセーション系					
ニューヨークスタイルヨガ	上田　さかえ(月)	★★★★★	★★	柔軟性向上・筋力向上	音楽に合わせてフロー感を楽しんで頂きポーズごとの動きが途切れることなく続く運動量の多いレッスンです。少しユニークなヨガの姿勢も含まれています。
コア・フローヨガ	上田　さかえ(土)	★★★★★	★	柔軟性向上・筋力向上	一連のポーズを行う事で発汗を促しデトックス効果を感じて頂けるレッスン内容です。
ハタヨガ初級	太田　英輝(水)	★	★★	柔軟性向上・ストレス解消	身体のバランスや自律神経を整えるプログラムです。
ハタフローヨガ	太田　英輝(日)	★★★	★★★	柔軟性向上・筋力向上	呼吸に合わせて身体を動かし柔軟性とインナーマッスルを鍛えるプログラムです。
リンパ巡りヨガ	アーシャ(木)	★～★★★	★～★★★	リンパ巡り効果	リンパの巡りを良くするポーズを基本としたプログラムです。リラックス効果も期待できます。
やさしいヨガ	YOSHIKO(木・金)	★	★	柔軟性向上・疲労回復効果・ストレス解消	ヨガが初めての方でもお気軽にご参加しやすいクラスです。ヨガのポーズを楽しみながら心と身体を整えましょう。
ヨガ	寺崎紗美	★	★	柔軟性向上・筋力向上・リラックス	最初にストレッチを十分に行い柔軟性を増し、その後筋肉を強化し健全な可動性を得ていきます。同時にリラックス効果も得られます。
リフレッシュヨガ	亀山（月）期間限定	★～★★★	★～★★★	柔軟性向上・メンタルケア	呼吸に合わせて身体を動かす事で代謝や集中力を高めていきましょう。シンプルなヨガのレッスンです。
●有料スクール					
avexダンススクール	AYA				無限の可能性を育て上げる事を目的としたスクールです。
新極真空手スクール	古川　幸				「強さ」だけでなく、「礼節」「忍耐」「敬意」といった精神的な成長も重要視しているスクールです。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジムイオンモール土岐店での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。