

|                                                                                                                            | 月 (MON)                                             |     | 火 (TUE)   |     | 水 (WED)                  |     | 木 (THU)   |     | 金 (FRI)   |     | 土 (SAT)   |     | 日 (SUN)   |     |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----|-----------|-----|--------------------------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-------|
|                                                                                                                            | スタジオ                                                | プール | スタジオ      | プール | スタジオ                     | プール | スタジオ      | プール | スタジオ      | プール | スタジオ      | プール | スタジオ      | プール |       |
| 7:00                                                                                                                       | 【GG心斎橋大阪店スタジオ定員枠】<br>◆上限34名 ※レッスン内容により異なります         |     | 9:00 OPEN |     | 7:30-8:15<br>朝ヨガ<br>YUKO |     | 9:00 OPEN |     | 9:00 OPEN |     | 9:00 OPEN |     | 9:00 OPEN |     | 7:00  |
| 8:00                                                                                                                       |                                                     |     |           |     |                          |     |           |     |           |     |           |     |           |     | 8:00  |
| 9:00                                                                                                                       | P<br>O<br>O<br>L<br><br>メン<br>テ<br>ナ<br>ン<br>ス<br>日 |     |           |     |                          |     |           |     |           |     |           |     |           |     | 9:00  |
| 10:00                                                                                                                      |                                                     |     |           |     |                          |     |           |     |           |     |           |     |           |     | 10:00 |
| 11:00                                                                                                                      |                                                     |     |           |     |                          |     |           |     |           |     |           |     |           |     | 11:00 |
| 12:00                                                                                                                      |                                                     |     |           |     |                          |     |           |     |           |     |           |     |           |     | 12:00 |
| 13:00                                                                                                                      |                                                     |     |           |     |                          |     |           |     |           |     |           |     |           |     | 13:00 |
| 14:00                                                                                                                      |                                                     |     |           |     |                          |     |           |     |           |     |           |     |           |     | 14:00 |
| 15:00                                                                                                                      |                                                     |     |           |     |                          |     |           |     |           |     |           |     |           |     | 15:00 |
| 16:00                                                                                                                      |                                                     |     |           |     |                          |     |           |     |           |     |           |     |           |     | 16:00 |
| 17:00                                                                                                                      |                                                     |     |           |     |                          |     |           |     |           |     |           |     |           |     | 17:00 |
| 18:00                                                                                                                      |                                                     |     |           |     |                          |     |           |     |           |     |           |     |           |     | 18:00 |
| 19:00                                                                                                                      |                                                     |     |           |     |                          |     |           |     |           |     |           |     |           |     | 19:00 |
| 20:00                                                                                                                      |                                                     |     |           |     |                          |     |           |     |           |     |           |     |           |     | 20:00 |
| 21:00                                                                                                                      |                                                     |     |           |     |                          |     |           |     |           |     |           |     |           |     | 21:00 |
| 22:00                                                                                                                      |                                                     |     |           |     |                          |     |           |     |           |     |           |     |           |     | 22:00 |
| 23:00                                                                                                                      |                                                     |     |           |     |                          |     |           |     |           |     |           |     |           |     | 23:00 |
| ◆初習者マークがあるレッスンは初習者の方でも安心してご参加できます・レッスン開始から10分を過ぎるの途中参加はご遠慮ください・代行情報は館内掲示・Webからご確認ください・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

アクティブ系プログラム

| クラス名               | 時間    | クラス内容                                                                                   | 強 度       | 難易度       |
|--------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| 初級エアロ              | 45    | エアロビクスが初めての方でも安心してご参加いただけます。<br>足腰に衝撃の少ない動作を中心としたクラス構成になります。                            | ☆～<br>☆☆  | ★～<br>★★  |
| オリジナルエアロ<br>（初中級）  | 45    | 音楽に合わせて行う有酸素運動＝エアロビクスの初中級レベルクラス。<br>全身の持久力を高め、基礎体力をつくります。（担当者により強度が異なります）               | ☆～<br>☆☆☆ | ★～<br>★★★ |
| オリジナルエアロ           | 45    | エアロビクスに慣れてきた方を対象に、初級のクラスより運動の強度・動きの難易度をアップしていきます。                                       | ☆～<br>☆☆☆ | ★～<br>★★★ |
| 初中級ステップ            | 45    | ステップ台を使用する初級レベルのクラス。<br>台の昇降運動によって、お尻や脚のデザインを整えます。                                      | ☆～<br>☆☆☆ | ★～<br>★★★ |
| オリジナルSTEP<br>（初中級） | 45    | ステップの基本的な動き（コンビネーション）を楽しみながら、さらにステップアップを目指した<br>ステップに少し慣れた方を対象としたクラスです。（担当者により強度が異なります） | ☆～<br>☆☆☆ | ★～<br>★★★ |
| エアロサーキット           | 60    | 自重・ダンベル・バーベルを使用し、筋力トレーニングを行います。<br>合間で簡単な有酸素運動（エアロビクス）を行うクラスです。                         | ☆～<br>☆☆☆ | ★～<br>★★★ |
| ZUMBA              | 45～60 | 世界中の様々な音楽・リズムを使いダンスの動きを簡単にし、フィットネスと融合させました。<br>驚くほどの消費エネルギーでダイエットにもおすすめのクラスです。          | ☆～<br>☆☆☆ | ★～<br>★★★ |
| 筋コンディショニング         | 30    | 筋力トレーニングと柔軟性・可動域の改善を組み合わせたトータルボディケアプログラムです。<br>姿勢改善・ケガ予防・引き締め効果などが期待でき、初心者でも無理なく始められます。 | ☆～<br>☆☆  | ★～<br>★★  |
| SALSATION®         | 60    | いろいろな国のいろいろなジャンルの曲をサルサソースのようにMIXし、<br>機能的に体を動かしながら踊るレッスンです。                             | ☆～<br>☆☆  | ★～<br>★★  |
| LATINATION         | 45    | サルサ・レグトン・バチャータ・サンバなど、ラテン系の音楽と動きをベースに、<br>ストリートやジャズの要素もミックスし、情熱的でノリのいい音楽にあわせて踊ります。       | ☆～<br>☆☆  | ★～<br>★★  |
| LEAP FIGHT         | 60    | 様々な格闘技の動きを取り入れた、究極のプログラムです。<br>運動量・消費エネルギー・脂肪燃焼効果に抜群のクラスです。                             | ☆～<br>☆☆  | ★～<br>★★  |

ダンス系プログラム

| クラス名         | 時間 | クラス内容                                                                                          | 強 度         | 難易度         |
|--------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| バレエ基礎        | 60 | バレレッスンを中心に基本を学び、バレエ初心者向けの入門クラスです。<br>動作ひとつひとつの筋力の使い方を説明し、正しい知識を学びながらバレエを楽しんでいただけます。            | ☆～<br>☆☆    | ★～<br>★★★   |
| バレエ中上級       | 60 | バレエ経験を積んだ方が更に高みを目指し、踊る楽しさ、<br>ステップアップした技術と表現力を深めていくためのクラスです。                                   | ☆☆～<br>☆☆☆☆ | ★★～<br>★★★★ |
| STREET DANCE | 60 | 路上パフォーマンスの1つとしてのダンスです。<br>ヒップホップやロックなど多くの種類を組み合わせて踊っていきます。                                     | ☆～<br>☆☆    | ★～<br>★★★   |
| CLUBJAZZ     | 45 | CLUB JAZZは、ジャズダンスをベースに、R&Bやハウス、HIPHOPなどクラブミュージックの要素を<br>融合させたスタイル。しなやかさと力強さをあわせ持つ、表現力豊かなダンスです。 | ☆～<br>☆☆    | ★～<br>★★    |
| ベリーダンス       | 45 | 腰を動かす動作でインナーマッスルを刺激し、踊っているだけでインナーマッスルが鍛えられ<br>ウエスト周りを引き締めることが期待できます。                           | ☆～<br>☆☆    | ★～<br>★★    |
| フラダンス        | 60 | ゆったりとした優雅なフラダンスを楽しんで頂くクラスです。<br>初めての方も安心してご参加していただけます。                                         | ☆～<br>☆☆    | ★～<br>★★    |
| LATIN        | 60 | ラテンダンスのリズムをいくつか取り入れたとても楽しいクラスです。<br>1時間のクラスで全身を鍛えます。                                           | ☆～<br>☆☆    | ★～<br>★★    |
| K-POP        | 60 | 人気のK-POPアーティストの振付をそのまま再現しながら、基礎から学べるレッスンです。<br>話題の曲に合わせて楽しく踊れます！                               | ☆～<br>☆☆    | ★～<br>★★    |
| HIP-HOP      | 60 | HIPHOPの曲に合わせて踊る、ストリートダンスの中で、もっとも代表的なダンスの1つです。<br>アップとダウンのリズムが基本で、大きく身体を使って動きます                 | ☆～<br>☆☆    | ★～<br>★★    |
| VOGUE        | 60 | 1980年代のニューヨークで「ボールルーム・シーン」から生まれたダンススタイル。<br>ファッションモデルのようなポーズや、流れるような手の動き、しなやかなラインが特徴です。        | ☆～<br>☆☆    | ★～<br>★★    |
| LOCK         | 45 | 音楽に合わせてカクッと止める「ロック（Lock）」という動きが特徴的で、<br>テンポのよいファンクミュージックに乗って踊るスタイルです。                          | ☆～<br>☆☆    | ★～<br>★★    |
| HOUSE        | 60 | 足のステップを中心にHOUSEの基礎から習得できるクラスです。                                                                | ☆～<br>☆☆    | ★～<br>★★    |

コンディショニング・ピラティス系プログラム

| クラス名              | 時間 | クラス内容                                                                                 | 強 度 | 難易度 |
|-------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| ピラティス             | 60 | インナーマッスルを刺激し、コアを鍛えます。 姿勢の改善にもオススメです。<br>あらゆるスポーツの基礎トレーニングとして、プロも必ず行うエクササイズです。         | —   | —   |
| ヨガ&ピラティス          | 60 | ピラティスで体幹を鍛え、ヨガのダイナミックなポーズで関節の可動域と柔軟性を高めるクラスです。<br>歪みを整え、快適な身体づくりをしましょう。               | —   | —   |
| LEAP CONDITIONING | 60 | 全身をリラックスさせ、肉体と精神を整えながら美しい体をつくりましょう。                                                   | —   | —   |
| 姿勢改善              | 45 | スマホや運動不足などにより崩れやすい姿勢。骨盤や背骨、肩の位置を正しく整えるための<br>ストレッチや筋力トレーニングを行い、日常生活から美しい姿勢を身につけていきます。 | —   | —   |
| 姿勢改善ストレッチ         | 45 | バレエストレッチをベースにストレッチ動作のコツを習得しながら、身体の可動域を広げ<br>柔軟性の向上、姿勢改善につなげていくクラスです。                  | —   | —   |

ヨガ・ストレッチ系プログラム

| クラス名                      | 時間        | クラス内容                                                                                                          | 強 度 | 難易度 |
|---------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| YOGA<br>朝 YOGA            | 45～<br>60 | 呼吸法や全身を調整するポーズを行なう健康法。<br>「呼吸・身体・心」を融合させ、全身のバランスを整えます。                                                         | —   | —   |
| 巡りストレッチ&<br>YOGA          | 60        | ストレッチボールと小さなボールを使いながら<br>全身のコリや疲れをほぐし、癒めていきます。                                                                 | —   | —   |
| IB YOGA<br>～Anatomy yoga～ | 45        | インドのハタヨガにフィットネスの様々な要素を取り入れた、健康増進・痩身美容のために改良した現代ヨガです。<br>美しいポーズでボディラインを形成しながらシェイプアップ効果を狙います。ダイエットをしたい方にもオススメです。 | —   | —   |

特別プログラム

| クラス名             | 時間        | クラス内容                                                                                    | 強 度      | 難易度      |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| GGX<br>GGX SHAPE | 30～<br>45 | ゴールドジムのトレーナーによるオリジナルエクササイズ・クラスです。<br>短時間で効率よく、筋トレーニングを行います。「SHAPE」クラスでは、音楽に合わせてながら実施します。 | ☆～<br>☆☆ | ★～<br>★★ |
| ボーリング練習会         | 60        | フィジーク競技のボーリングやコンディショニングについての勉強会となります。                                                    | —        | —        |
| ボーリングアカデミー       | 60        | コンテストに出場しようと考えている方、興味のある方に競技のためのボーリングと<br>コンディショニングを指導する教室です。                            | —        | —        |

有料スクール

| クラス名           | 時間 | クラス内容                                                              | 強 度 | 難易度 |
|----------------|----|--------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 新撰真会<br>空手スクール | 60 | 空手という武道を通して、心と体の鍛錬を行いません。<br>楽しく無理なく一人一人に合った指導を行います。               | —   | —   |
| 朝SWIM          | 90 | 初級者～上級者まで、体力・泳力向上を中心のスクールです<br>泳ぎ習得の時間にはませんか？泳げない方も大歓迎です。（小学生～参加可） | —   | —   |

＊スクールレッスンは別途、お申込と受講料が必要です。

アクア

| クラス名            | 時間 | クラス内容                                                                           | 強 度      | 難易度      |
|-----------------|----|---------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| アクアビクス          | 30 | 音楽に合わせて水中で手足を動かす、有酸素をメインとした水中フィットネスです。<br>初めての方も安心してご参加いただけます。（担当者により強度が異なります。） | ☆～<br>☆☆ | ★～<br>★★ |
| アクアダンス          | 30 | 水の特性を利用し、コンビネーションを楽しむ水中のエアロビクスです。<br>初めての方・男女問わずどなたでもご参加頂けます。                   | ☆～<br>☆☆ | ★～<br>★★ |
| LEAP FIGHT AQUA | 45 | 格闘技の動きを入れながら、水の抵抗・浮力・水圧・水温により<br>安全に身体を引き締めていくクラスです。                            | ☆～<br>☆☆ | ★～<br>★★ |
| 水中ウォーク          | 30 | 水の抵抗で無理なく筋力アップ、体力向上を目指します。<br>初心者や体力に自信のない方にもおすすめです。                            | ☆～<br>☆☆ | ★～<br>★★ |
| アクアズンバ          | 45 | 足腰への負担を軽減しながらもアクティブに踊るレッスンです。<br>水圧や浮力を使った振付で、どなたでも爽快に楽しく動けます。                  | ☆～<br>☆☆ | ★～<br>★★ |

＊スケジュールは都合により変更する場合があります。予めご了承下さい。