GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 仙台宮城・仙台サンプラザ 2026年10月

	月（MON）		火（TUE）		水（WED）		木（THU）		金（FRI）		土（SAT）		日（SUN）		
	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ	
	7:00 OPEN	9：00 OPEN	24h OPEN	9：00 OPEN	24h OPEN	9：00 OPEN	24h OPEN	9：00 OPEN	24h OPEN	9：00 OPEN	24h OPEN	9：00 OPEN	24h OPEN	9：00 OPEN	
7:00															7:00
8:00															8:00
9:00															9:00
10:00	ピラティス 10：10-10：55 早坂 由美子	健美操 9：30-10：15 岡本 真紀子	ZUMBA 9:30-10:15 石井 映治郎	朝ヨガ 9：30-10：15 大友 恵美子	GroupCentergy 9：15-10：00 大戸 千佐乃	健美操 9：30-10：15 岡本 真紀子		ファットバーン エクストリーム 10：00-10：45 石井 映治郎							10:00
11:00	ボディシェイプ 11：05-11：50 早坂 由美子	SALSATION 10：30-11：30 Hana	ファットバーン 10：30-11：00 佐々木 敏子	ZUMBA 10：30-11：15 内藤 朋子	ファイティングシェイプ &ストレッチポール 10：15-11：00 佐藤 秀樹	太極拳 10:30-11:30 奥田 純子	SALSATION 10：15-11：15 神山 佳奈	ZUMBA 10：55-11：40 石井 映治郎	今月の週替わりレッスン 2日:ファイティングシェイプ 9日:カポエイラ 16日:ファイティングシェイプ 23日:カポエイラ 30日:ファイティングシェイプ	リラックスヨガ 10：40-11：40 植木 美奈子	ヨガ 11：15-12：00 松森 由美	ZUMBA 10：40-11：40 菊田 敦子		ZUMBA 10：30-11：15 内藤 朋子	11:00
12:00	ファットバーン エクストリーム 12：00-12：40 石井 映治郎	バレトン 11：50-12：35 峰村 成子	オリジナルエアロ 11：15-12：00 佐々木 敏子	(奇数週) ピラティス 11：30-12：15 Hana (偶数週) 骨盤リンパケア 11：30-12：15	ヨガ 11：15-12：00 小野寺 ゆきの	STRONGNATION 11：45-12：30 内藤 朋子	ZUMBA 11：30-12：15 佐藤 秀樹	コアバランス 12：00-13：00 宮里 博子	週替わり 11：45-12：30 高橋 努	(奇数週) バレトンスタンディングフロー 12：00-12：45 早坂 まなみ (偶数週) バレトン 12：00-12：45	ビギナーエアロ 12：30-13：15 上野 直美	パワーヨガ 11：50-12：50 Waka	ポールピラティス 11:30-12:15 早坂 由美子	STRONGNATION 11：30-12：30 内藤 朋子	12:00
13:00	ZUMBA 12：50-13：35 石井 映治郎	ヨガ 13：00-14：00 新田 美穂	GGX 筋トレ 12:15-12:45 スタッフ	ビギナーエアロ 12：45-13：30 芳田 衣里香	GGX 筋トレ 12:15-12:45 スタッフ	ピラティス 12：45-13：30 大友 恵美子	ファットバーン 12：30-13：15 佐々木 敏子	(奇数週) バレトン 13：15-14：15 早坂 まなみ (偶数週) リラックスヨガ 13：15-14：05	健美操 12：45-13：30 岡本 真紀子	ビギナーエアロ 13：15-14：00 佐藤 秀樹	ファットバーン 13：30-14：15 佐藤 かおり	ビギナーエアロ 13：00-13：45 引地 博美	GGX 筋トレ 12:30-13:15 スタッフ	筋力トレーニング 12：55-13：45 峰村 成子	13:00
14:00	GroupCentergy 14：00-14：45 大戸千佐乃	ファイティングシェイプ 14：15-15：05 高橋 努	SALSATION 14：00-15：00 Hana	週替わりバレトン 13：00-13：45 早坂 まなみ	週替わり 14：00-14：45 内藤 朋子	ボディポテンシャル 13：40-14：30 大友 恵美子	ZUMBA GOLD 13：40-14：25 引地 博美		ファットバーン 13：45-14：30 上野 直美	レギュラーステップ 14：15-15：00 大戸 千佐乃	週替わり 14:30-15:15 ※内容、担当は代行情報をご確認ください。	ZUMBA 14：05-14：50 佐藤 秀樹	週替わり 13:30-14:15 ※内容、担当は代行情報をご確認ください。	バレトン 14：00-14：45 峰村 成子	14:00
15:00	ヨガ 15：00-15：45 佐藤 希見恵	ストレッチ 15：10-15：40 高橋 努	今月の週替わりレッスン 6日:バレトン 13日:バレトン 20日:バレトン 27日:バレトン・スタンディングフロー	ヨガ 15：00-15：45 森岡 ときわ	今月の週替わりレッスン 7日:STRONG 14日:ZUMBA 21日: STRONG 28日:ZUMBA	ビギナーエアロ 14：55-15：40 上野 直美	ヨガ 14：45-15：30 佐藤 希見恵	社交ダンス 14：30-15：30 TOM	GGX ストレッチ 15：00-15：30 スタッフ	ヨガ 15：15-16：15 星 由紀	ＧＧＸ 筋トレ 15：30-16：00 スタッフ	ヨガ 15：00-16：00 松森 由美	SALSATION 14：30-15：30 SATOMI	ダイエットヨガ 15：00-16：00 mika	15:00
16:00								有料スクール エイベックス 入門 16：00-17：00 avex dance master				GGX ストレッチ 16：15-16：45 スタッフ		有料スクール	16:00
17:00			有料スクール エイベックス 17：00-18：00 avex dance master					エイベックス 初級 17：10-18：10 avex dance master		有料スクール エイベックス 初級 17：00-18：00 avex dance master	オリジナルエアロ 16：40-17：40 佐々木 敏子			キッズ体育教室 16：30-17：30	17:00
18:00									オリジナルエアロ 18:00-18:45 佐藤 秀樹						18:00
19:00	骨盤体操 18：30-19：15 内藤 朋子	骨盤体操 18：30-19：15 佐藤 麗子	ビギナーエアロ 18：30-19：15 佐藤 かおり	レギュラーエアロ 18：45-19：30 大友 恵美子	GGX 筋トレ 18：30-19：15 スタッフ	骨盤体操 18：30-19：15 大岡 弘美	バレトン 19：00-19：45 岡本真紀子	ビギナーエアロ 18：50-19：35 芳田 美由紀		DANCE POP 18：30-19：15 YOKO					19:00
20:00	週替わり 19：30-20：15 小野寺 ゆきの	MAMBO FIT 19:30-20:15 Hana	ZUMBA 19：25-20：10 石井 映治郎	コアコンディショニング 19：40-20：25 Waka	ヨガ 19：30-20：15 mika	SALSATION 19：30-20：30 SATOMI	有料スクール チアダンス 20：00-21:30 佐々木 敏子	筋力トレーニング 19：45-20：15 芳田 美由紀		STRONGNATION 19：30-20：30 内藤 朋子			20:00 CLOSE	21:00 CLOSE	20:00
21:00	今月の週替わりレッスン 5日:HIPHOP 12日:K-POP 26日:HIPHOP	STRONGNATION 20：30-21：30 内藤 朋子	ヨガ 20：15-21：00 石井 映治郎			GGX 筋トレ 20：45-21：30 スタッフ		ゆったりフローヨガ 20：30-21：15 守口 恵美		ZUMBA 20:45-21:30 内藤 朋子			■ゴールドジム仙台宮城 022-716-8868 ■ゴールドジム仙台サンプラザ 022-791-3939		21:00
22:00															22:00
23:00															23:00
	24h OPEN	23:00 CLOSE	24h OPEN	23:00 CLOSE	24h OPEN	23:00 CLOSE	24h OPEN	23:00 CLOSE	24h OPEN	23:00 CLOSE	24h OPEN	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

★・・・レッスン・担当者等変更のあるクラス

・・・初心者の方でも安心してご参加頂けます

GOLD'S GYM　仙台エリア　スタジオプログラム紹介

クラス名	時間	強度	難度	内容
アクティブ				**基礎体力の向上、脂肪燃焼をしたい方にオススメ**
スタートエアロ	30-45	☆	☆	エアロビクスを初めて行う方のためのクラスです。
ビギナーエアロ	45	☆☆	☆☆	『歩く』動作＝ローインパクトを中心としたクラスです。エアロビクスが初めての方にも安心してご参加頂けます。。
ファットバーン	45-60	☆☆☆	☆☆	脂肪燃焼効率の高いエクササイズをメインとしたクラスです。ローインパクトで構成されています。
ハイ＆ロー	60	☆☆☆	☆☆☆	ローインパクトとハイインパクトの様々な動きを行い、しっかりと身体を動かすクラスです。
レギュラーエアロ	45-60	☆☆☆☆	☆☆☆☆	ビギナー系のエアロビクスに慣れてきた方を対象としたワンランクアップしたクラスです。
オリジナルエアロ	45-60	インストラクターにより強度が異なります		各インストラクターが個性を生かしたプログラムを行います。
スタートステップ	20-30	☆	☆	ステップエクササイズを始めて行う方のためのクラスです。
ビギナーステップ	60	☆～☆☆	☆～☆☆	ステップ台を使用し、基礎的な昇降運動や様々なフットパターンを習得していくステップ系クラスです。
レギュラーステップ	60	☆☆☆☆	☆☆☆	ステップ台に慣れてきた方を対象にレベルアップして色々な動作を組み合わせたクラスです。
ZUMBA	45-60	☆☆☆	☆☆	ラテンを中心に様々な国の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズです。言葉の説明無しで、見よう見まねで動けて楽しむことができるプログラムです。
ZUMBA　GOLD	50	☆☆	☆	コミュニティー指向の、足腰に負担の少ないローインパクトで構成されたダンスプログラムです。
ZUMBA　TONING	45	☆☆～☆☆☆	☆☆	ラテン系であるメレンゲ、サルサ、レゲトン等ダンスのステップを曲に合わせて動くダンススタイルのクラスに合わせ負荷をかけて行う筋コンディショニングレッスンです。
SALSATION	45-60	☆☆	☆☆	色々なジャンルの音楽、リズム、ステップがMIXされた新感覚ダンスフィットネスプログラムです。音楽を楽しみながら踊る事ができるレッスンです。
MAMBO FIT	45	☆☆	☆☆	ラテンリズムや世界のダンススタイルを取り入れた、楽しくエネルギッシュなダンスフィットネスプログラムです。質の高いダンステクニックと効果的な有酸素運動を組み合わせ、音楽を楽しみながら、体力と自信を高めていきます。
ファイティングシェイプ	60	☆☆☆	☆☆☆	格闘技の動きを取り入れたシェイプアッププログラムです。体力向上、ストレス解消にも効果的です。
ダンス				**基本ステップを学ぶ事で美しい姿勢が身につき、シェイプアップにも効果的**
ラテンミックス	45-60	☆☆☆	☆☆	サルサやサンバ等のラテンのリズムに合わせて楽しく身体を動かすエアロビクスです。
HIPHOP	45-60	☆☆	☆☆☆☆	流行のHIPHOPに合わせて踊って行きましょう。初心者から楽しめるストリートダンス、リズム取り、ストレッチから指導して行きます。
DANCE　POP	45	ご自身で調節できます	☆	HIPHOPやPOP musicなどに合わせて踊るクラスです。アーティストの振り付けのコピーも織り交ぜながら行います。体の動かし方やリズムの取り方など基本的な動作から行います。
社交ダンス	60	☆～☆☆	☆～☆☆	足の指・足首・膝の自然な動きで体全体と脳を活性化させていきます。インストラクターとのコミュニケーションも楽しく気分をリラックスしたい方にはお勧めのクラスです。
コンディショニング・調整系				**身体のバランス調整、姿勢の改善やスタイルの維持をしたい方へオススメ**
Group Power	30-60	☆☆☆	☆	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ください！
STRONG NATION	55-60	☆☆☆☆	☆☆	自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。
ファットバーンエクストリーム	45	☆☆☆☆	☆☆	その名の通りファットバーン（脂肪燃焼！）に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。
健美操	45	ご自身で調節できます	☆	調息、調心、調身をモットーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。
ピラティス	30-60	ご自身で調節できます	☆	幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。
ポールピラティス	45	☆	☆	ポールを使用し、ピラティスの要素を取り入れた、体幹トレーニングを意識したプログラムです。
バレトン	45～50	☆	☆	筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に優しく衝撃の少ないエクササイズです。
バレトンスタンディングフロー	45	☆	☆	バレエ要素のみで構成されたシンプルな動きのプログラムです。「立位のピラティス」と言われ、からだの軸を整え姿勢改善に効果的です。バレエ経験が無い方も楽しめるバレエエクササイズです。
骨盤リンパケア	45	☆	☆	筋肉や骨格を意識して動かすことでリンパの流れを促進し、姿勢や体質改善、健康への意識を高めつつ美容効果もある健康維持管理を目的としたクラスです。
ボディシェイプ	45	☆	☆	バレエとピラティス・有酸素運動の要素を取り入れた、ボディラインを整えるエクササイズを行います。
コアシェイプ	45	☆～☆☆☆	☆☆	スポーツ医学で注目されている体の奥の部分、【コア】のインナーマッスルを動かす体操を行います。骨盤や肩甲骨周りの血流が良くなり、脂肪燃焼効果や身体機能の向上が期待できます。
コアコンディショニング	60	ご自身で調節できます	☆	ストレッチポールを使い、アライメントを整えてからインナー・ユニットを引き締める動きを行います。腰痛・肩こりの予防改善、姿勢が良くなる効果が期待できるレッスンです。初めての方でもご参加頂けます。
コアバランス	60	ご自身で調節できます	☆	体の軸を作り、しなやかなボディバランスを整えるエクササイズとストレッチポールを使ってのリラクゼーションストレッチのクラスです。
骨盤体操	45-60	ご自身で調節できます	☆	体の歪みを少しずつ改善し、テレビや本などでお馴染みの体操や、直接、骨を動かしていき、体に思いがけない効果を出していくクラスです。
GGX	15-30	☆☆	☆☆	簡単な筋トレを行うクラスです。時間帯や担当トレーナーごとにテーマが異なります。簡単なのでどなたでも参加可能です。
筋コン＆ストレッチ	45	ご自身で調節できます	☆	バーベルやチューブ、自体重を使って筋力トレーニングとストレッチを行うクラスです。引き締まった美しい身体作りを目指している方にもお勧めです。初めての方でもご参加頂けます。
太極拳	60	☆～☆☆	☆～☆☆	緩やかで流れるようにゆったりとした動きを行う事により、体内バランスを理想的な状態に保つ事ができるクラスです。
ストレッチポール	15-30	☆	☆	全身を調整しながら身体を伸ばして行きます。　姿勢を良くし、心身のストレスを解消しながらご一緒に身体を伸ばして行きましょう。
ストレッチ＆筋膜リリース	30	☆	☆	器具を使わずに筋肉のよじれやねじれを整えるクラスです。
ボディポテンシャル	60	ご自身で調節できます		骨格を意識しながら体をゆっくり動かします。動きの改善が痛みの解消・緩和・予防に繋がります。
バランスコーディネーション	60	☆	☆	低負荷の筋力トレーニングとストレッチを行い、姿勢や身体機能を改善するクラスです。
ヨガ・リラクゼーション				**深いリラックスをして身体を本来の状態へ整えることを目的としたプログラム**
Group Centergy	45	ご自身で調節できます	☆	ヨガとピラティスの動きを取り入れ、明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラムです。柔軟性の向上はもちろん、体力、集中力の向上、ストレス緩和が期待できます。
ヨガ	60	ご自身で調節できます	☆	呼吸法と全身を調整するポーズを行ない、心身のストレスを解消する健康法、年齢に関係なくどなたでもご参加頂けます。
リラックスヨガ	60	ご自身で調節できます	☆	呼吸をゆっくり行なう事で、心と体のバランスを穏やかにし、アロマの香りを取り入れ自律神経のバランスを整えるクラスです。　初めての方でも、体の硬い方でも安心してご参加頂けます。
フローヨガ	50	ご自身で調節できます	☆	連続した動作を行い、心肺機能向上に効果的なクラスです。
ダイエットヨガ	60	ご自身で調節できます	☆	柔軟性や呼吸・筋肉にも意識を向け鍛えながら代謝を上げていくクラスです。
パワーヨガ	60	ご自身で調節できます	☆	一般的なヨガの中で行うトレーニング的な要素の部分を強化し、従来のものより運動量が多く、ダイエット・シェイプアップに効果的です。