



YOSHIKAWA SAITAMA

LESSON SCHEDULE 2017.4 ~

月【Mon】	火【Tue】	水【Wed】	木【Thu】	金【Fri】	土【Sat】	日【Sun】
10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	定休日	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
10:00 ボールストレッチ 10:15~10:45	はじめてエアロ 10:20~10:50 吉田	太極拳 10:15~11:15 堀	10:00	おはようストレッチ 10:15~10:30		
11:00 はじめてエアロ 11:00~11:30 安立	ベリーダンス 11:00~11:45 YURIYA	週替わりレッスン 11:30~12:15 川口 富岡	1. 3週目 ボディコンバット 2. 4. 5週目	ズンバ 10:45~11:30 吉岡		ヒートボクシング 11:30~12:00
12:00 癒しのヨガ 11:45~12:45 安立	健美操 12:00~13:00 松本	アクティブヨガ 12:30~13:30 川口		ラテンエアロ 11:45~12:30 松本	オリジナルエアロ45 12:00~12:45 すう	ボディパンプ45 12:15~13:00 伊東
13:00 スリムスリム 13:00~14:00 里	スマイルエアロ 13:15~14:00 松本		13:00	スマイルステップ 12:45~13:30 川口	KaQiLa~カキラ~ 13:00~14:00 志村	ボディコンバット45 13:15~14:00 富岡
14:00			14:00	リラックスヨガ 13:45~14:45 川口	ラテン 14:15~15:15 古川	ボディアタック45 14:15~15:00 齋藤
15:00 体育スクール <リトル> 14:30~15:30	体育スクール <リトル> 14:30~15:30	体育スクール <リトル> 14:30~15:30	15:00		ボディパンプ60 15:30~16:30 伊東	リラックスヨガ 15:15~16:15 川口
16:00 体育スクール <キンダー> 15:45~16:45	体育スクール <キンダー> 15:45~16:45	体育スクール <キンダー> 15:45~16:45	16:00	チアダンス I 16:00~17:00		
17:00 体育スクール <児童> 16:45~17:45	体育スクール <児童> 16:45~17:45	体育スクール <児童> 16:45~17:45	17:00	チアダンス II 17:15~18:15	空手教室 17:00~18:00	
18:00		空手教室 18:15~19:15	18:00	チアダンス大会jrクラス 18:15~19:15		
19:00 チアダンス II 18:15~19:15			19:00			19:00 CLOSE マシンジム利用は18:45まで
20:00 チアダンス大会クラス 19:15~20:15	アクティブヨガ 19:00~20:00 川口	DANCEストレッチ19:45~20:05	20:00	スマイルエアロ 19:30~20:15 榎本		
21:00 かんたんエアロ60 20:30~21:30 川口	ボディアタック45 20:15~21:00 齋藤	DANCEベーシック20:05~20:35	21:00	KaQiLa~カキラ~ 20:30~21:30 志村	21:00 CLOSE マシンジム利用は20:30まで	
22:00 ボディコンバット45 21:45~22:30 富岡	ストリートダンス 21:15~22:15 Reala	FREE STYLE 20:35~21:15 kaol	22:00			
23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	ボディパンプ45 21:30~22:15 伊東		23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで		
23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで				

☆安全管理上、レッスンへの途中入退場はご遠慮ください。
 ☆物を置いての場所取りはご遠慮ください。
 ☆祝日は特別スケジュールとなります。館内掲示をご覧ください。
 ☆都合によりスケジュールが変更になる場合がございます。
 ☆ストレッチポールなどの道具を使うレッスンは数がなくなり次第
 定員となりますのでご了承ください。

GOLD'S GYM

GOLD'S GYM

048-984-5930

ゴールドジム



www.goldsgym.jp

埼玉県吉川市保1-13-3
ライフ吉川駅前店2F



YOSHIKAWA SAITAMA

【強度】☆:低 ☆☆:中 ☆☆☆:高
【難易度】A:初級 B:中級 C:上級

レッスン名	時間	レッスン内容	強度	難易度
-------	----	--------	----	-----

レッスン名	時間	レッスン内容	強度	難易度
-------	----	--------	----	-----

エアロ系

はじめてエアロ	30	初めてエアロビクスに挑戦する方にお勧めのクラスです。	☆	A
スマイルエアロ	45	はじめてエアロに慣れ、いろいろな動きを楽しむクラスです。	☆	A~B
かんたんエアロ	60	スマイルエアロよりワンランク上を目指す方にお勧めのクラスです。	☆☆	B
エアロマジック	45	多彩な動きを楽しむ中級者向けクラスです。	☆☆	B
オリジナルエアロ	45	インストラクター独自の振り付けを楽しむオリジナリティあふれたクラスです。	☆	B
ボディアタック	30/45/60	シンプルな動作で心肺機能を高めるトータルバランスのとれたエクササイズです。	☆☆ ☆	A~B
スリムスリム	60	複雑な動きを楽しむ中上級者向けのクラスです。	☆☆ ☆	C
ラテン/ラテンエアロ	45/60	ラテンの曲に合わせて骨盤を動かして、シェイプアップを目指すクラスです。	☆☆	B
はじめてステップ	30	ステップ台を使用した昇降運動をおこなう初級向けクラスです。	☆	A
スマイルステップ	45	はじめてステップに慣れた方にお勧めの初中級向けクラスです。	☆☆	B

コンディショニング系

リラックスヨガ	60	深い呼吸を意識し、繰り返しながら血液の循環と心を整えて行きます。	☆	A
アクティブヨガ	60	体幹を鍛えながら脂肪を効率よく燃焼しボディバランスを整えて行きます。	☆	A
癒しのヨガ	60	ヨガが初めての方でも安心、ゆっくりとヨガの基本をマスターしていくクラスです。	☆	A
健美操	60	ツボへの刺激や呼吸法により自然治癒力を高め、心地よい音楽に合わせて体を動かすクラスです。	☆	A
太極拳	60	ゆったりとした動きに呼吸を合わせ内臓の活性化と足腰を鍛えます。	☆	A
ポールストレッチ	30	円柱型のポールを利用し、身体のバランスを整え、肩こり、腰痛改善を目指すクラスです。	☆	A
おはようストレッチ	15	全身の筋肉をまんべんなく伸ばし、身体をスムーズに動かせるようにするクラスです。	☆	A
ボディコンディショニング	45	身体のストレッチ・体幹トレーニングを中心として身体の機能を整えます。	☆	A~B
KaQiLa~カキラ~	60	関節にアプローチすることで身体の機能を改善し、姿勢改善、代謝UPなどを目指していくクラスです。	☆	A

ダンス系

DANCE FREE STYLE	ストレッチ ベーシック 20 30 40	HIP HOPの振り付けを基礎から行うダンスクラスです。	☆	A~B
ストリートダンス	60	HIP HOPをベースにロックダンスやジャズなどの要素を取り入れたダンスクラスです。	☆	A~B
ズンバ	45	ラテン系の音楽とダンスを融合させた新感覚のフィットネスプログラムです。	☆	A
ベリーダンス	45	中東、アラブ諸島で発展したダンス。シェイプアップに最適です。	☆	A~B

格闘技系

ボディコンバット	30/45/60	パワフルな音楽に合わせて様々な格闘技の振り付けを楽しむクラスです。	☆☆ ☆	A~B
ヒートボクシング	30	パンチやフットワークなどのボクシングの動きを中心とした脂肪燃焼クラスです。	☆~☆ ☆	A~B

筋力トレーニング系

ボディパンプ	30/45/60	軽めのバーベルを使用し、音楽に合わせてながら反復運動を行うことにより、筋持久力をつけシェイプアップを目指すクラスです。	☆☆ ☆	A
--------	----------	---	---------	---

GOLD'S GYM

GOLD'S GYM

☎048-984-5930

ゴールドジム



www.goldsgym.jp

埼玉県吉川市保1-13-3
ライフ吉川駅前店2F