



# YOSHIKAWA SAITAMA

# LESSON SCHEDULE 2018.5 ~

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		11:00	ズンバ 10:45~11:30 吉岡		
12:00 癒しのヨガ 11:45~12:45 安立	健美操 12:00~13:00 松本	スマイルエアロ 11:30~12:15 川口	12:00	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	ヒートボクシング 11:30~12:00
13:00 ズンバ 13:00~13:45 中島	スマイルエアロ 13:15~14:00 松本	アクティブヨガ 12:30~13:30 川口	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	ボディパンプ45 12:15~13:00 伊東
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	ボディバランス45 13:15~14:00 中村
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			ボディアタック45 14:15~15:00 齋藤
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		ボディパンプ60 15:30~16:30 伊東	週替わりヨガ 15:15~16:15 川口
17:00 体育スクール <児童> 16:50~17:50	体育スクール <児童> 16:50~17:50	体育スクール <児童> 16:50~17:50	17:00	チアダンス I 16:20~17:20	空手教室 17:00~18:00	1週目 陰陽ヨガ 2週目 リラックスヨガ 3週目 アロマヨガ 4週目 ヨガニドラー 詳細は別紙参照
18:00 チアダンス II 18:15~19:15		空手教室 18:15~19:15	18:00	チアダンス II 17:25~18:25		
19:00 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		19:00	チアダンス大会jrクラス 18:30~19:30		21:00 CLOSE マシンジム利用は20:45まで
20:00		DANCEストレッチ19:45~20:05	20:00	<b>New!</b> スマイルエアロ 19:45~20:30 榎本		
21:00 かんたんエアロ60 20:30~21:30 川口	ボディパンプ45 20:15~21:00 伊東	DANCEベーシック20:05~20:35	21:00	<b>New!</b> KaQiLa~カキラ~ 20:45~21:45 志村	22:00 CLOSE マシンジム利用は21:45まで	
22:00 ボディコンバット45 21:45~22:30 伊東	ストリートダンス 21:15~22:15 Reala	FREE STYLE 20:35~21:15 kaol	22:00			
		ボディアタック45 21:30~22:15 齋藤				
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
-------	----	--------	----	-----

## 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、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

## 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

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

## 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
陰陽ヨガ	60	筋力を高める陽ヨガの後、ゆるやかなポーズを時間かけて行う陰ヨガ。2つのヨガを行うことで陰陽エネルギーの調和を目指します。	☆☆	B
アロマヨガ	60	精油を拡散させたスタジオの中で呼吸法や適度なポーズ、瞑想を行うクラス	☆	A
ヨガニドラー	60	リラクゼーションを深める為に効果的なポーズを行った後にガイド瞑想によって心身をリラックスさせていくクラス	☆	A
おはようストレッチ	15	身体をスムーズに動かせるようにするクラスです。	☆	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	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
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
ボディバランス	30/45/60	ヨガ・ピラティス・太極拳などの動きをベースに身体を伸ばし、力強さ、集中や落ち着きを感じられるプログラムです	☆☆ ☆	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
--------	----------	---	---------	---