

★ゴールドジム スパレア足利 NEWスケジュール 2018. 10月～

	月		火			水			木			金			土			日					
	10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
11:00	10:30-11:15 TKG fight	10:15-11:15 【有料スクール】 スイミング スクール ＜中級＞		10:30-11:20 Hula 佐々木	10:15-10:45 身体UPトレーニング	10:30-10:50 初心者クロール	10:30-11:20 ビキナーエアロ 井上	10:30-11:00 腰痛体操	10:15-11:15 【有料スクール】 スイミング スクール ＜初級・中級＞	10:30-11:30 ヨガ 野口	10:30-11:00 からだコンディショニング	10:15-11:15 【有料スクール】 スイミング スクール ＜初級＞	10:30-11:20 バランス コーディネーション 中村	10:30-11:30 太極拳 ＜入門クラス＞ 木村									
90	選ごに内容が変わります。 詳細は館内掲示をご覧ください。																					11:10-11:40 マンズリー泳法	
12:00	11:30-12:30 ボディメイク 久保		11:30-12:00 わいわい水中運動	11:35-12:25 ボルトプラ 平沼		11:40-12:40 スイミング スクール ＜中級＞	11:35-12:35 バランス コーディネーション 井上	11:30-13:00 【有料スクール】 フラダンス スクール	11:50-12:20 アクアビクス 星野	11:45-12:45 ファットバーナー 定	11:55-12:25 スターステップ 武馬	11:35-12:25 フィットバーナー 中村		11:30-12:00 ウォーキング	11:30-12:20 ヘルピックスストレッチ ＜骨盤エクササイズ＞ 岡本							11:50-12:20 泳法フットポイント	
90		12:10-12:40 フィニッシュ												12:10-12:40 マンズリー泳法		[ENダンススタジオ] 有料ダンススタジオ 11:00-12:00 ＜幼児・Kids＞ 親子ダンス＆トレーニング EMI							
18:00	12:45-13:45 オリジナルエアロ 久保		13:00-13:30 はじめてプール	12:40-13:30 ビキナーエアロ 原			12:50-13:40 ZUMBA 對比地		12:30-13:30 スイミング スクール ＜中級＞	13:00-13:30 CORE Shoko-tan		12:40-13:40 ボディメイクヨガ 武馬		12:50-13:20 泳法フットポイント	12:35-13:25 リラクソスヨガ 長谷川								
90																[ENダンススタジオ] 有料ダンススタジオ 12:00-13:00 ＜Kids＞ Highhop基礎 EMI&YUSUKE							
14:00	14:00-14:50 ピラティス 原		14:00-14:45 アクアサーキット 武馬	13:45-14:45 MPOWER TAKU			13:55-14:45 エッジステップ 小林		13:45-14:15 マンズリー泳法	13:45-14:45 ピラティス 原		13:55-14:45 フィットバーナー 仁木		14:00-14:45 アクアビクス 星野	13:40-14:40 fight							13:30-14:30 リラクソスヨガ 福地	14:00-14:30 フィニッシュ
90																							
16:00	15:10-15:40 CORE USK		15:00-15:45 チェレンジスイム	15:00-16:00 ヨガ 和村		14:15-15:00 アクアシェイプ 定	14:30-15:30 ボディメイクヨガ 武馬		15:10-15:40 水中ウォーキング & バレー	15:10-16:00 ピキナーエアロ 村田		14:40-15:10 水中ウォーキング & バレー		14:55-15:25 わいわい水中運動	14:55-15:25 CORE Moana	14:45-15:25 fight							14:40-15:25 水中ウォーキング & バレー
90	15:30-16:00 ボールストレッチ & エクササイズ			15:30-16:00 身体調整プログラム																			
17:00			16:00-17:00 【有料スクール】 スイミング スクール ＜中級＞																				
90																							
18:00																							
90																							
19:00	19:00-20:00 ヘルピックスストレッチ ＜骨盤エクササイズ＞ 岡本			19:15-20:05 ボディメイクヨガ 梅沢			19:15-20:15 MPOWER KAZU																
90																							
20:00	20:15-21:00 MPOWER KAZU		20:20-21:05 シニアステップ 小林				20:20-21:20 バレット 梅沢																
90																							
21:00	21:10-22:10 シェイプアップ ホッピング 栗崎		21:00-21:30 初級クロール	21:20-22:10 オリジナルエアロ 小林			21:00-21:30 中級クロール																
90																							
22:00			21:40-22:10 フィニッシュ																				
90																							
23:00																							
90																							
24:00																							
90																							

レッスン参加が初めての方や、体力に自信のない方は、裏面（レッスン説明一覧表）の初心者マークがあるレッスンがオススメとなっています（^-^）



GOLD'S GYM SPAREA ASHIKAGA
 〈営業時間〉
 24時間営業
 ※ただし日曜・祝日の20:00から翌日10:00までは閉館。

*スケジュールは、都合により変更の場合が御座いますので予めご了承下さい。
 *祝日スケジュールは、館内告知・web情報をご覧ください。 [ゴールドジム足利](#) で検索

【スタジオプログラム】

※ ★が増えれば増えるほど、強度・難度が上がります。

エアロビクス系				
名称	時間	強度	難易度	内容
ソフトローインパクト	30分	★		ひざ、腰に負担の少ないローインパクトのみで構成した初心者向けのクラスです。
ビギナーエアロ	50分	★		ソフトエアロにハイインパクトをプラスしたクラス。基礎代謝、心肺持久力の向上に最適なプログラムです。
ファットバーナー	50分 60分	★★★		脂肪燃焼を目的としたローインパクト中心のクラス！
エアロサーキット	40分	★★ ★~	★★	運動に慣れた方向けのクラス。エアロビクスパートに、筋コンディショニングを組み込んだ、よりシェイプアップ効果の高いチャレンジングクラスです！
オリジナルエアロ	50分 60分	★★★~ ★★★★		色々な運動要素を取り入れた、エアロビクスのコンビネーションを楽しむクラス。エアロビクスの多彩な動きをお楽しみください。
スタートステップ	30分	★		はじめてステップ台に乗るためのクラス。ステップの基本動作を学びながら、有酸素運動に必要な体力も身につけることができます。
ビギナーステップ	50分	★★	★	ベーシックな動きを中心にステップ台で楽しみます。色々な足の動きも習得できるクラス！
シェイプステップ	45分	★★		ステップ台と床運動を上手に組み合わせ、色々なバリエーションを楽しみます。
エンジョイステップ	50分	★★★~		ステップ台を使った昇降運動に慣れた方向けのクラス。流れるようなコンビネーションをお楽しみください。

🍃 初心者マークがついているものは、スタジオレッスンが初めての方、体力に自信がない方にもご参加いただける内容となっています♪

健康増進&リラクゼーション系

身体調整プログラム	30分	★		「コアリセット」「フレックスストレッチ」「ナチュラルムーブメント」「ゆがみ調整」、これらの4つの身体調整プログラムは毎月ローテーションで行います。詳細は館内掲示の別紙をご覧ください。
身体UPトレーニング	30分	★		身体の機能改善を目的とし、簡単なストレッチ⇄トレーニングを行っていくシンプルで効果的なクラスです。スタジオレッスンが初めての方、身体に痛み、違和感を感じる方におすすめ！
ボールストレッチ&エクササイズ(定員20名)	20分 30分	★		ストレッチボールを使い、歪み解消や深層筋(インナーマッスル)を鍛えていくクラス！
からだコンディショニング	30分	★		簡単なエクササイズを行いからだの調子を整えていくクラスです！
腰痛体操	30分	★		腰痛になりにくい体を作り上げる為のクラス！
バランスディスク(定員20名)	30分	★		不安定なツールを使用してトレーニングを行い、腰痛予防や転倒防止などに必要な体幹を鍛えます。
ペルビックストレッチ(骨盤エクササイズ)	50分 60分	★		骨盤の歪みを、骨盤を支えている筋肉を動かすことによって調整し、正しい位置にリセットしていくクラス！
バランスコーディネーション	50分 60分	★		ストレッチや身体をほくすコンディショニングを行い、日常生活動作そのものをスムーズに行える身体づくりを目指すクラスです！
ボディメイキング	50分 60分	★		ヨガ・ピラティスの要素をもとに、体幹部(コア)に着目して全身の強化、柔軟性、バランス力を高めて、ボディラインを整えます。
バレトン	50分	★		「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の3つのそれぞれの要素を組み合わせた全身運動です。全身の筋力バランスや柔軟性、心肺機能を高めていきます。
ポルドブラ	50分	★		音楽に合わせて行うバレエダンスを基調とした、姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングクラス。ボディメイク、心身のリラクゼーションも味わえます。
ボディリセット	40分 50分	★		様々なツールを使用し、多種多様な有酸素運動とストレッチやコアトレーニングを裸足で行うクラスです。日常の疲れによる凝り、姿勢の歪みをリセットしていきます。
ヨガ	50分 60分	★		ヨガの基本ポーズ・呼吸法を座位・立位などのポーズを組み合わせながら覚えていくクラスです。体内の気を意識して集中力を養います。疲労回復にも効果があります。
リラックスヨガ	50分 60分	★		リラックスしたムードの中、ゆったりと呼吸しながらポーズを行うことにより、骨盤の歪みや血行を改善します。
ボディメイクヨガ	60分	★★		一般的なヨガに筋力トレーニングの要素をプラスした内容で、立位・ひねり・バランス系のポーズを行い、ボディメイクをねらいます。
ピラティス	50分 60分	★★		体幹とインナーマッスルにアプローチするトレーニングクラスです。ボディラインを整え、痩せやすい身体を作ることができます。
太極拳 入門	60分	★		太極拳の入門クラス。初めての方におすすめ！

筋力トレーニング系

GOLD'S シェイプ	30分	★~★★		5つの骨格筋に限定して、様々な筋トレとストレッチを行い、シェイプアップやボディメイクが目的のクラスです！老若男女、初心者上級者問わず、気軽にご参加ください。
コアトレーニング	20分	★~★★★		どなたにでもできるシェイプアップ効果の高いクラスです。特に「体幹(コア)」に着目してトレーニングを行います。
GROUP POWER(グループパワー)	45分 60分	★~		バーベルを使い、音楽に合わせて様々な筋力トレーニングを行うクラスです。安全かつ効果的なエクササイズで、体を引き締めたい方、筋力UPしたい方におすすめです！
GROUP CORE	30分	★~		ウェイト・タオル・ステップ台と自体重を使って行う、コアトレーニングを行うクラスです。運動パフォーマンス向上、腰痛予防、締まった腹筋を作り上げたい方におすすめです。

格闘技系

名称	時間	強度	難易度	内容
シェイプキックボクシング	45分 60分	★★★		エアロビクスとキックボクシングの動きをミックスしたエキサイティングなプログラム！ストレス発散間違いなし！
GROUP Fight	45分 60分	★~		ボクシングや総合格闘技といった様々な格闘技の動作とコンディショニングをダイナミックな音楽に乗せて、シンプルに楽しく動く効果的なワークアウトクラスです。

ダンス系

Hula	50分	★		年齢問わず人気のあるフラダンス。はじめての方でも本場のフラダンスを気軽に体験できます！
ZUMBA(ズンバ)	50分	★★★		ニューヨークで大人気のダンスプログラム！ラテン、サルサ、ベリーダンスなどの多彩な動きをミックスした今一番「旬」なプログラム！

【プールプログラム】

水中運動(アクア)系

名称	時間	強度	難易度	内容
アクアピクス	30分 45分	★★		水の特性を生かして、水中エアロビクスを行うクラスです。心肺機能の向上を目的としたアクアピクスです。
水中ヨガ&アクアピクス	45分	★~ ★★	★	水の特性を活かした水中エアロビクスと、水中でヨガの動きを取り入れたストレッチ、筋トレを行います。陸上でヨガが苦手な方にもおすすめです！
アクアシェイプ	45分	★★~	★	音楽に合わせて水中でダイナミックに動くことにより、脂肪燃焼効果をねらいます。又、筋コンディショニングも行き、シェイプアップ・ストレス発散にも効果的なクラスです。
アクアサーキット	45分	★~★★		有酸素運動と様々なツールを使用した筋力トレーニングを組み合わせながら動きます。効率良く脂肪燃焼したい方におすすめのクラスです！
水中ウォーキング	30分	★		水中での様々なウォーキングを紹介するクラス。運動が苦手な方、水中運動に慣れていない方におすすめです！
ウォーキング&アクアピクス	45分	★★	★	音楽に合わせて水中でのウォーキングとアクアピクスの両方が楽しめるクラス。基本動作からバリエーションを変え、様々な動作の組み合わせを楽しみます。
わいわい水中運動	30分	★		週ごとにテーマを決めて水中運動を行うクラスです。各週の詳細については館内の掲示をご確認ください。
水中ウォーキング&バレー	30分 45分	★		水中での様々な歩き方を行い、水中運動を楽しみます。運動が苦手な方、慣れていない方も最後には水中バレーボールでリフレッシュ間違いなしです！
水中GOLD'Sシェイプ&バレー	30分	★~★★		水の抵抗を利用して筋力トレーニングを行うクラスです。体を引き締めたい方、筋力アップしたい方におすすめです！
水中筋トレウォーキング	20分	★		全身の筋肉を使って、水中で様々な歩き方を行います。トレーニングが苦手な方も自然と筋力トレーニングが行えます！

泳法レッスン

はじめてプール	30分	★		はじめてプールに入る方、泳げるようになりたい方におすすめのクラスです。水慣れからゆっくり行いますので、水が苦手な方も安心してご参加いただけます。
初心者クロール	30分	★		はじめてクロールを泳ぐ方向けのクラス。まずは15m泳げるようになります！
初級クロール・平泳ぎ 背泳ぎ・バタフライ	30分	★	★★	各泳法を基礎から習得していくクラス！まずは25m泳げるようになります！
中級クロール	30分	★★		クロールが25m泳げるようになった方におすすめのクラス。よりキレイなフォームで泳げるように様々な練習を行い、泳力強化をしていきます。
泳法ワンポイント	30分	★~		泳ぎのフォームチェックをしていくクラス。25m泳げなくてもご参加いただけます！
フインスイム	30分	★★~ ★★★		フィン(足ひれ)を足に付けて泳ぎを楽しむクラス！
マンズリー泳法	30分	★~★★★		月ごとに内容が変わります。詳細は館内の掲示をご覧ください。
泳ぎこみ	30分 45分	★★★		50m泳げる方におすすめのクラスです。体力をつけてより長い距離を泳ぐことにチャレンジしていきましょう！
チャレンジスイム	30分 45分	★★~ ★★★		25m以上泳げる方向けのクラスです。合計で500mを目標に練習を行います。