

GOLD'S GYM®

SAPPORO ODORI



2024.1~STUDIO SCHEDULE

スタジオスケジュール

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	10:00 OPEN				第2金曜日は休館日		20:00 CLOSE
10:30							
11:00	11:00~12:00 ピラティス Pilates (西 ゆかり)	11:00~12:00 SALSATION Salsation (Joana)	11:00~11:50 STRONG NATION STRONG NATION (Sakina)	11:00~12:00 グループファイト Group Fight (丸山 雄大)	11:00~11:50 シンプルエアロ Simple Aero (笠島 典子)	11:00~12:00 グループファイト Group Fight (IZUMI)	11:00~12:00 ZUMBA Zumba (Lisa)
12:00							
12:15	12:15~13:15 ベーシックヨガ Basic Yoga (渡邊 さよ)	12:15~13:15 バレトン Balletone (Sakina)	12:05~13:05 ピラティス Pilates (AZ)	12:15~13:05 コンビネーションステップ Combination Step (後藤 香織)	12:05~13:05 グループセンタジー Group Centergy (あなだ あやか)	12:15~13:05 ピラティス Pilates (野田 美香)	12:15~13:15 グループセンタジー Group Centergy (Toyo)
13:00							
13:30	13:30~14:20 シンプルステップ Simple Step (AZ)	13:30~14:20 シェイプエアロ Shape Aero (未亜)	13:20~14:10 ベーシックヨガ Basic Yoga (Nozomi)	13:20~14:10 ZUMBA Zumba (後藤 玲奈)	13:20~14:20 SALSATION Salsation (三浦 香織)	13:20~14:10 シェイプステップ Shape Step (松岡 悦子)	13:30~14:30 ラテンエアロ Latin Aero (野田 美香)
14:00							
14:35	14:35~15:25 コンビネーションエアロ Combination Aero (笠島 典子)	14:35~15:25 ZUMBA Zumba (比内 澄絵)	14:25~15:15 ボディメイクボクシング Body Make Boxing (フジオ)	14:25~15:15 ベーシックヨガ Basic Yoga (しもやま みさと)	14:35~15:35 コンビネーション エアロ Combination Aero (石澤 美樹)	14:25~15:15 HIPHOP HipHop (YUINO)	14:45~15:35 ベーシックヨガ Basic Yoga (しもやま みさと)
15:00							
16:00						15:30~16:20 シンプルエアロ Simple Aero (光安 裕子)	15:50~16:50 Shaka Dance Shaka Dance (三浦 香織)
17:00						16:35~17:25 ベーシックヨガ Basic Yoga (MAKI)	
18:00							
18:30	18:30~19:30 ベーシックヨガ Basic Yoga (CHIHIRO)	18:30~19:30 ZUMBA Zumba (Lisa)	18:30~19:20 カーディオダンス Cardio Dance (kulala)	18:30~19:30 シェイプエアロ Shape Aero (未亜)	18:30~19:20 ピラティス Pilates (西 ゆかり)		
19:00							
19:45	19:45~20:45 コンビネーション エアロ Combination Aero (加藤 伸幸)	19:45~20:45 グループセンタジー Group Centergy (IZUMI)	19:35~20:25 シンプルエアロ Simple Aero (西 ゆかり)	19:45~20:30 グループファイト Group Fight (IZUMI)	19:35~20:25 コンビネーションエアロ Combination Aero (比内 澄絵)		
20:00							
21:00	21:00~22:00 HIPHOP HipHop (YUINO)	21:00~21:50 ピラティスパワー&フロー Pilates Power & Flow (AZ)	20:40~21:40 グループセンタジー Group Centergy (丸山 雄大)	20:45~21:35 ベリーダンス Belly Dance (モニーラ)	20:40~21:40 SALSATION Salsation (Megu)		
22:00							
30							

毎月200本以上の
スタジオプログラム!

モバイル
からも簡単
アクセス!



スケジュールは
変更する場合がございます!

祝日は、特別スケジュールとなります。※2週間前より、館内掲示にてお知らせします。

【スタジオプログラム参加のルール】

- ★場所取りはご遠慮ください。
- ★安全管理の為、レッスン開始時刻を過ぎてからの途中入場はご遠慮ください。
- ★体調が悪い時には、レッスンへの参加をお控えください。
- ★レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。
- ★スタジオ内では携帯電話の使用・撮影はご遠慮ください。
- ★運動効果を上げるためにも、スタジオにお水とタオルを持ってご参加ください。

エアロビクス系	時間(分)	強度	難易度	内容
シンプルエアロ	50	★～★★	★	シンプルなエアロビクス動作を中心に行うクラスです。エアロビクスの基礎を習得します。初心者・体力に自信のない方におすすめです。
シェイプエアロ	50/60	★★	★★	エアロビクスの基本動作に慣れた方向けのクラスです。脂肪燃焼したい方、様々なステップバリエーションを習得したい方におすすめです。
コンビネーションエアロ	50/60	★★★★～★★★★★	★★★★～★★★★★	エアロビクスのコンビネーションを楽しむクラスです。インストラクターのオリジナリティー溢れるエアロビクスの多彩な動きをお楽しみいただけます。
シンプルステップ	50	★～★★	★	ステップ台を使用したシンプルな昇降運動を中心に行うクラスです。ステップの基礎を習得します。初心者・体力に自信のない方におすすめです。
シェイプステップ	50	★★	★★	ステップの基本動作に慣れた方向けのクラスです。脂肪燃焼したい方、様々なステップバリエーションを習得したい方におすすめです。
コンビネーションステップ	50	★★★	★★★	ステップのコンビネーションを楽しむクラスです。インストラクターのオリジナリティー溢れるステップの多彩な動きをお楽しみいただけます。
ダンス系	時間(分)	強度	難易度	内容
ベリーダンス	50	★★	★★	お腹を中心に、女性らしい動きで表現するダンスクラス。日常では使わない深層部の筋肉を動かし、骨盤を整え、ウエスト回りが鍛えられます。しなやかなボディラインを目指したい方におすすめです。
HIPHOP	50/60	★★	★★	HIPHOPなどのストリートダンスを中心に基礎から振り付けまでを楽しむクラスです。
ラテンエアロ	60	★	★	ラテン音楽に合わせて、エアロビクスとラテンのステップを組み合わせたクラスです。楽しく陽気に脂肪燃焼・ストレス解消したい方におすすめです。
カーディオダンス	50	★★	★★	エアロビクスの基本動作に様々なダンスステップをMIXしたクラスです。様々な音楽のリズムに合わせて楽しく脂肪燃焼したい方におすすめです。
ZUMBA	50/60	★★	★★	世界中のダンス音楽を取り入れたダイナミックでパーティーのような、フィットネスエクササイズです。
SALSATION	60	★★	★★	音楽を感じて歌詞を表現し、機能的に体を動かすダンスフィットネスプログラムです。年齢問わず、ダンス経験がない方も楽しく体を動かせます。
Shaka Dance	60	★★	★★	Shaka Danceとは、主にアフリカンビート、ダンスホール、ヒップホップの動きをベースにしたダンスプログラムです。1つ1つのステップを何度も繰り返しながら少しずつステップを増やし、有酸素運動効果と筋肉強化をしながら一つの振り付けを構成します！ダンス初心者の方やダンスのステップをカッコ良く踊りたい方にもおすすめです。
格闘技系	時間(分)	強度	難易度	内容
ボディメイクボクシング	50	★★	★★	有酸素運動に、ボクシングの動作を取り入れたシェイプアッププログラムです。パンチやキックの動作でボディメイク、脂肪燃焼していきます。
グループファイト	45/60	★★★	★★	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。
シェイプアップ系	時間(分)	強度	難易度	内容
バレトン	60	★★	★	「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。
STRONG NATION	50	★★★★	★★	音楽と交換音が織り成す新感覚のインターバルトレーニングです。音に合わせて強度交換しながら、自重を効果的に使い全身鍛えます。
リラクゼーション系	時間(分)	強度	難易度	内容
ベーシックヨガ	50/60	★	★	ヨガの基本ポーズ・呼吸法を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。
ピラティス	50/60	★	★	身体の中心部を鍛えるプログラムです。身体のフォームを美しく、痩せやすい身体を作ることができます。
ピラティス パワー&フロー	50	★★	★★	コアトレーニング要素の強いピラティスと音楽に合わせて動くダンス的要素を組み合わせたプログラムです。有酸素運動としての効果も高く、全身くまなくトレーニングしていきます。
グループセンチジー	60	★	★	ヨガ・ピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進のためのクラス。明るく軽快な音楽に合わせて、全身の筋肉を意識しながら動いていきます。