

LESSON PROGRAM

<2025年5月スタジオレックスプログラム>

営業時間

平日 (月~金) 5:30~23:30 / 土曜日 5:30~23:00 / 日・祝日 5:30~19:45 ※3F ジムエリアは9:00~ご利用できます

3F ジムエリア: 平日 22:30まで / 土曜日 22:00まで / 日・祝 19:00まで 4F ジムエリア: 平日 23:00まで / 土曜日 22:00まで / 日・祝 19:00まで

時間	月			火			水			木			金			土			日	
	体操室	MAX STUDIO	nanotech studio	体操室	MAX STUDIO	nanotech studio	体操室	MAX STUDIO	nanotech studio	体操室	MAX STUDIO	nanotech studio	体操室	MAX STUDIO	nanotech studio	MAX STUDIO	nanotech studio	MAX STUDIO	nanotech studio	
9:30		9:30-10:20 スマイル エアロ50 <small>マリリン</small>			9:30-10:00 はじめてステップ CHIHIRO			9:30-10:15 Balletone <small>パレットン CHIHIRO</small>			9:30-10:00 はじめてエアロ マリリン			9:30-10:00 かんたんピラティス CHIHIRO			9:30-10:30 LES MILLS BODYPUMP 60 <small>ボディバンプ どんぐり</small>		9:30	
10:00		10:30-11:00 健康体操 マリリン			10:15-11:15 腸もみ デトックスヨガ 中村			10:15-11:15 操体法 飯田			10:10-11:10 骨盤ヨガ みどり			10:10-11:00 太極拳 晴崎			10:30-11:15 爽快 refresh 優 <small>優 優 優 優 優 優</small> 若山			10:30-11:30 おまかせ 45~60 選別
11:00		11:15-12:15 ヒーリング ヨガ 若山	11:15-12:00 slow 優 <small>優 優 優 優</small> AKKO		11:30-12:30 バレエ 雅才			11:15-12:00 ZUMBA ズンバ マリリン			11:25-12:10 ピラティス CHIHIRO			11:15-12:00 かんたんエアロ 45 マリリン			11:00-12:00 ヒーリング ヨガ 中山			11:00-11:30 爽快 refresh 優 <small>優 優 優 優</small> 若山
12:00	12:25-13:10 定員20名 美姿勢 ストレッチ CHE	12:30-13:15 定員50名 LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ しんまち	12:45-13:30 定員20名 爽快 refresh 優 <small>優 優 優 優</small> 若山		12:45-13:30 定員50名 LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ どんぐり			11:40-12:30 定員20名 アナトミック ヨガ HTOMI			12:25-13:15 はじめて フラダンス 平澤			12:15-13:15 ベーシック ヨガ AKKO			12:30-13:15 定員20名 ホット ピラティス CHIHIRO			12:00
13:00		13:30-14:15 はじめて HIPHOP CHE			13:45-14:30 定員50名 美姿勢 ストレッチ CHE			12:15-13:15 爽快 refresh 優 <small>優 優 優 優</small> 若山			13:00-14:30 定員20名 アロマヨガ 中山			13:30-14:15 定員20名 BODYJAM ボディジャム ショット・チーフ セリス			13:45-14:30 定員20名 energy MAI			12:45-13:30 定員60名 LES MILLS BODYPUMP 60 ボディバンプ スカフ選別
14:00		14:30-15:15 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット セリス	14:45-15:30 定員20名 美 beauty 優 <small>優 優 優 優</small> 若山		14:45-15:45 ファンクショナル エアロ 高木			13:20-14:20 爽快 refresh 優 <small>優 優 優 優</small> 若山			14:30-15:15 定員20名 かんたん エアロ 山崎			14:30-15:20 定員20名 スマイル エアロ50 要野			14:45-15:30 定員20名 slow 優 <small>優 優 優 優</small> MAI			13:45-14:30 定員60名 かんたん ステップ 中田
15:00		15:30-16:15 定員50名 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット			14:45-15:45 ファンクショナル エアロ 高木			14:30-15:15 定員20名 かんたん エアロ 山崎			16:30-17:45 モダンバレエ教室 (ジエースクール)			14:45-15:30 定員20名 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット カニ			15:00			14:30-15:30 定員20名 おまかせ 45~60 選別
16:00								14:40-15:25 定員20名 slow 優 <small>優 優 優 優</small> FUNA					14:45-15:30 定員20名 GRIT レジッド N			15:00			14:45-15:30 定員60名 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット スカフ選別	
17:00													15:50-16:20 定員20名 爽快 refresh 優 <small>優 優 優 優</small> CHE						15:45-16:45 定員20名 LES MILLS BODYCOMBAT 60 ボディコンバット スカフ選別	
18:00																			16:00	
19:00		18:30-19:30 バレエ 雅才	19:00-19:45 定員20名 爽快 refresh 優 <small>優 優 優 優</small> みどり		18:45-19:35 定員50名 LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ レジッドN			18:45-19:35 定員20名 スマイル エアロ50 MAI					18:45-19:30 定員20名 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット むげん			18:00			18:00	
20:00		19:45-20:30 ベーシックヨガ FUNA	20:15-21:00 定員20名 Relaxation time ご自由にお使いただけます		19:45-20:30 定員50名 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット レジッドN			19:45-20:35 定員20名 爽快 refresh 優 <small>優 優 優 優</small> NICCO					19:45-20:35 定員20名 スマイル エアロ50 山崎			19:30-20:15 定員50名 美 beauty 優 <small>優 優 優 優</small> NICCO			19:30-20:30 定員20名 JAZZ DANCE 小坂	
21:00		20:45-21:30 LES MILLS BODYTACK ボディタック たけちよ	21:30-22:15 定員20名 爽快 refresh 優 <small>優 優 優 優</small> 山崎		20:45-21:30 シェイプヨガ NICCO			20:50-21:35 定員20名 HIPHOP 初級 CHE					20:50-21:35 定員50名 LES MILLS DANCE レスミルダンス マリリン			20:45-21:30 定員20名 LES MILLS BODYJAM ボディジャム セリス			20:00	
22:00		21:45-22:30 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット カニ			21:45-22:35 スマイル エアロ50 ハッシー			21:50-22:35 定員20名 DANCE レスミルダンス たけちよ					21:50-22:35 定員20名 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット みどり			21:00			21:00	
23:00																			23:00	

Relaxation time
ご参加者へのお願い

- ・ヨガマット、水分、バスタオルをご持参下さい。
- ・携帯電話のご使用はご遠慮頂きます。
- ・室内での会話はお控えください。
- ・入室の際はスタジオ前の参加名簿にお名前のご記入をお願いします。
- ・途中入室、途中退室は可能です。

GOLD'S GYM ゴールドジム
NONOICHI ヴィテンのいち
076-294-1965

LESSON PROGRAM [プールプログラム] <2025.5月>

ご利用のご案内 ▶ 平日(月～金)9:45～23:30 / 土曜日9:45～23:00 / 日・祝日9:45～19:45

1Fプールエリアの利用終了時間:平日(月～金)22:30まで/土曜日22:00まで/日・祝日19:00まで

	月				火				水				木				金				土				日							
	レッスン プール	クラブ プール	エステ ティック プール	ウォー キング プール	レッスン プール	クラブ プール	エステ ティック プール	ウォー キング プール	レッスン プール	クラブ プール	エステ ティック プール	ウォー キング プール	レッスン プール	クラブ プール	エステ ティック プール	ウォー キング プール	レッスン プール	クラブ プール	エステ ティック プール	ウォー キング プール	レッスン プール	クラブ プール	エステ ティック プール	ウォー キング プール	レッスン プール	クラブ プール	エステ ティック プール	ウォー キング プール				
10:00																																
11:00																																
12:00																																
13:00																																
14:00																																
15:00																																
16:00																																
17:00																																
18:00																																
19:00																																
20:00																																
21:00																																
22:00																																
22:30																																
23:00																																

レッスンで
目標消費kcal
を燃焼しよう

女性50kg/男性70kgでおおよその消費kcalを算出しています。ぜひ、目安にしてください!

<表示例> 女性 105kcal 男性 105kcal

AQUA **アクアシェイブ** 83kcal (110kcal)

初めての方でもご参加できる筋力向上&リラクゼーションプログラム。水の特性を生かして、カラダづくりしましょう!
(定員:15名)★(20分)

AQUA **アクアダンベル** 120kcal (163kcal)

水中専用のダンベル(重り)を使い、シェイプアップします。プルプル二の腕とサヨナラしましょう!
(定員:15名)★(20分)

AQUA **アクアウォーク** 75kcal (101kcal)

流れのあるウォーキングプールで、いろんな歩き方をすることで燃焼・筋力維持をしていきます。一緒に歩きましょう～!
★(20分)

プール&アクアプログラム

スマイルアクア40(40分)
アクアピクスのコンビネーションの楽しさを体感して頂く
高のクラスです。様々な動きにチャレンジしてみましょう!!

かっぱの会(60分)
ヴィテン公認の水泳サークル。どなたでもご自由に
参加することができます。2,000m/hくらい泳ぎま
す。競技志向の方、たくさん泳ぎたい方、募集します。
(常備2→3レーン使用)

チャレンジスイム(30分)
このクラスでは長く泳ぎたい方、たくさん泳ぎたい方を募集します。
目標距離の完泳をめざしてレッツスイム!!

塾(30分)
塾長の指導の下、技術はもちろんのこと精神面もトレーニング
できるクラスです。さあみんなココロもカラダも鍛えよう。

定員 15名 定員制のプログラムとなります。

*都合によりレッスン変更及び、インストラクターの代りが発生する場合がございます。予めご了承下さいませ。
*祝日は日曜日のプログラムを行います。
*スタグウォールレッスンの途中参加は随分前にお断りしております。