

月	火	水	木	金	土	日
9:05-9:35 MOSSA JPN センタジー30	9:05-9:35 MOSSA JPN センタジー30	9:05-9:35 MOSSA JPN センタジー30	9:05-9:35 MOSSA JPN センタジー30	9:05-9:35 MOSSA JPN センタジー30	9:05-9:35 MOSSA JPN センタジー30	9:05-9:50 MOSSA JPN プラスト45
9:40-10:10 健康美ボディ トレーニング	9:40-10:10 健康美ボディ トレーニング	9:40-10:10 健康美ボディ トレーニング	9:40-10:10 健康美ボディ トレーニング	9:40-10:10 健康美ボディ トレーニング	9:40-10:10 健康美ボディ トレーニング	10:00-10:45 MOSSA JPN グループ45
10:15-10:30 体幹・コア	10:15-10:30 柔軟・ほぐし	10:15-10:30 ダンベル	10:15-10:30 腹筋	10:15-10:30 有酸素運動・脂肪燃焼	10:15-10:30 自重	10:40-10:55 体幹・コア
10:40-10:55 柔軟・ほぐし	10:40-10:55 ダンベル	10:40-10:55 腹筋	10:40-10:55 有酸素運動・脂肪燃焼	10:40-10:55 自重	10:40-10:55 体幹・コア	10:55-11:55 MOSSA JPN センタジー60
11:00-11:30 健康美ボディ トレーニング	11:00-11:30 健康美ボディ トレーニング	11:00-11:30 健康美ボディ トレーニング	11:00-11:30 健康美ボディ トレーニング	11:00-11:30 健康美ボディ トレーニング	11:00-11:30 健康美ボディ トレーニング	12:00-12:15 ダンベル
11:00-11:30 セミ パーソナル	11:00-11:30 セミ パーソナル	11:00-11:30 セミ パーソナル	11:00-11:30 セミ パーソナル	11:00-11:30 セミ パーソナル	11:00-11:30 セミ パーソナル	12:20-12:50 健康美ボディ トレーニング
11:35-11:50 ダンベル	11:35-11:50 腹筋	11:35-11:50 有酸素運動・脂肪燃焼	11:35-11:50 自重	11:35-11:50 体幹・コア	11:35-11:50 柔軟・ほぐし	12:55-13:10 腹筋
18:35-18:50 腹筋	18:35-18:50 ダンベル	18:35-18:50 柔軟・ほぐし	18:35-18:50 有酸素運動・脂肪燃焼	18:35-18:50 体幹・コア	12:00-12:15 ダンベル	13:15-13:30 有酸素運動・脂肪燃焼
18:55-19:25 健康美ボディ トレーニング	18:55-19:25 健康美ボディ トレーニング	18:55-19:25 健康美ボディ トレーニング	18:55-19:25 健康美ボディ トレーニング	18:55-19:25 健康美ボディ トレーニング	18:55-19:25 健康美ボディ トレーニング	13:35-14:05 健康美ボディ トレーニング
19:30-19:45 有酸素運動・脂肪燃焼	19:30-19:45 体幹・コア	19:30-19:45 ダンベル	19:30-19:45 自重	19:30-19:45 柔軟・ほぐし	19:30-19:45 柔軟・ほぐし	13:35-14:05 健康美ボディ トレーニング
19:50-20:05 柔軟・ほぐし	19:50-20:05 有酸素運動・脂肪燃焼	19:50-20:05 体幹・コア	19:50-20:05 腹筋	19:50-20:05 自重	19:50-20:05 自重	14:10-14:25 自重
20:10-20:40 健康美ボディ トレーニング	20:10-20:40 健康美ボディ トレーニング	20:10-20:40 健康美ボディ トレーニング	20:10-20:40 健康美ボディ トレーニング	20:10-20:40 健康美ボディ トレーニング	20:10-20:40 健康美ボディ トレーニング	14:35-14:50 体幹・コア
20:50-21:20 MOSSA JPN プラスト30	20:50-21:20 MOSSA JPN グループ30	20:50-21:20 MOSSA JPN センタジー30	20:50-21:20 MOSSA JPN ファイブ30	20:50-21:20 MOSSA JPN センタジー30	20:50-21:20 MOSSA JPN センタジー30	14:55-15:25 健康美ボディ トレーニング
21:30-21:45 MOSSA US ファイブ30	21:30-21:45 MOSSA US プラスト30	21:30-21:45 MOSSA US グループ30	21:30-21:45 MOSSA US センタジー30	21:30-21:45 MOSSA US ファイブ30	21:30-21:45 MOSSA US ファイブ30	15:00-15:30 セミ パーソナル
						15:30-15:45 柔軟・ほぐし
						15:55-16:10 ダンベル
						16:15-16:45 健康美ボディ トレーニング
						16:15-16:45 セミ パーソナル
						18:10-18:40 MOSSA JPN グループ30
						18:50-19:20 MOSSA JPN プラスト30
						19:30-20:15 MOSSA JPN ファイブ45
						20:25-21:10 MOSSA JPN センタジー45
						21:20-21:50 MOSSA JPN グループ30

★Go2Gymオリジナルプログラム【30分 健康美ボディトレーニング】のご案内★

インターバルTr. (10分)	体幹(コア)強化・姿勢改善・体力向上・ボディメイク・脂肪燃焼に特化したプログラムを「エクササイズ40秒→休憩20秒→エクササイズ40秒→休憩20秒…」の流れでおこなっていきます。 インターバルをしっかりととることで、常に100%のコンディションでエクササイズに取り組む安全で効果的な方法です。
サーキットTr. (20分)	「筋トレ40秒→休憩20秒→有酸素運動40秒→休憩20秒→筋トレ40秒→休憩20秒…」の流れでおこなうエクササイズです。 有酸素運動がアクティブレスト(身体を動かしながら休息する)という位置づけとなり、脂肪燃焼効果はもちろん、心肺機能や全身の筋持久力向上も期待できます。

★グループエクササイズ(15分)のご案内★

ピラティス	体の深層部にあるインナーマッスを強化し体全体のバランスを整えることで、背筋が伸びた美しい姿勢、しなやかに自由自在に動く肉体など、理想的な体と健康に導いてくれます。年齢に関わらず、運動が苦手な方でも無理なく安全に行えるのが特徴です。 背骨や肩甲骨・股関節の可動域を取り戻し、体幹筋を鍛えることで様々な不調の軽減・改善を図ります。
ヨガ	呼吸法とポーズを組み合わせることで心と身体のバランスを整え、健康面・美容面に多くのメリットがあります。 インナーマッスル強化により背骨や骨盤の歪みが改善され、美しい姿勢が保てるようになります。 骨盤などの歪みにより押し出されていた内臓も元の正しい位置に戻され、機能が向上します。
柔軟・ほぐし	ストレッチ(柔軟体操)はもちろん、ストレッチポールや筋膜リリースなどを取り入れ、以下の7つの効果を目指していきます。 ①柔軟性の向上 ②血行促進 ③疲労回復 ④肩こり・腰痛の軽減 ⑤関節痛の軽減 ⑥姿勢の改善 ⑦メンタル強化
体幹・コア	自重トレーニング・バランスボール・ピラティスなどを通して、腹筋や横腹、背筋など体のコア(体幹)の筋肉を鍛えていきます。 姿勢が良くなることはもちろん、腰痛の予防・改善、痩せやすくなるなど、様々なメリットが期待できるトレーニングです。
バランスボール	バランスボールを使ったエクササイズです。ボールの弾力と不安定さを利用して体幹の筋力やバランス力を鍛えることができます。 インナーマッスが鍛えられると基礎代謝が向上するためダイエット効果やお腹痩せ効果が期待できます。
腹筋	お腹が引き締まることはもちろん、内臓が正しい位置に維持されるため、体の内側から引き締まった綺麗な姿勢をつくることができます。 また基礎代謝があがるので肥満の予防・改善も期待でき、リバウンドを予防します。
自重	自分の体重以上の負荷がかからないため、筋肉や関節への負担が少ないトレーニングです。 適切なフォームで行うことで怪我のリスクも低く、安全にトレーニングをおこなうことができます。 トレーニングを重ねることで毎日の動作がよりスムーズになります。
ダンベル	個々人に合わせた無理のない負荷・強度でトレーニングをおこなっていきます。 トレーニング方法自体が同じでも、重さを変えていくだけで初心者から上級者まで効果をアップさせることができます。 ダイエット目的であれば1kg~2kg位の軽いダンベルからはじめましょう。
有酸素運動 脂肪燃焼	エアロビクスやGo2Gymオリジナル脂肪燃焼特化プログラムで体脂肪を燃焼させていきます。 体内の不要な脂肪を燃焼することで血中のLDLコレステロールや中性脂肪、体脂肪を減少させます。 ダイエットはもちろん、生活習慣病の予防や高血圧などにも効果が期待できます。

★MOSSAプログラムのご案内★

MOSSA センタジー	ヨガやピラティスの基礎となる動きを含むマインドボディプログラムです。明るく心地よい音楽に合わせて、気持ちよく動き、ストレスを軽減させ、集中力を高めてくれるレッスンです。
MOSSA プラスト	ステップを使用したシンプルかつスポーティなプログラムです。シェイプアップと心肺機能の向上を目指し、下半身を少しずつ、そして確実に強化します。
MOSSA ファイブ	格闘技とボクシングを組み合わせたエネルギッシュな動作をパワフルな音楽に合わせて、楽しみながらおこなっていきます。心肺機能や瞬発力の向上はもちろん、ストレス発散になること間違いなしです！
MOSSA グループ	様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスプログラムです。様々な音楽に合わせてシンプルな動きを繰り返し行うので誰でも楽しく汗をかくことができ、脂肪燃焼やストレス発散にとっても効果的です。

★オプション・トレーニング(完全予約制)★

パーソナル トレーニング	トレーナーとマンツーマンで45分間、カウンセリング・トレーニングをおこないます。 お客様の体型や目標を考慮したうえで個別にメニューを考案しますので、自分の体に合ったトレーニングプログラムで理想の身体を目指すことができます。 トレーナーが常にサポートしながらのトレーニングとなるので、気になる体の部位を安全に効率よく鍛えることができます。 運動を楽しみながら目標達成できるよう全力でサポートします！	料金:1回4,000円~(税抜) ・ボディメイクコース ・ウエスト・ヒップ特化コース ・二の腕・背中・胸特化コース ・体力向上コース
セミパーソナル トレーニング	トレーナー1人に対して定員5名までのトレーニングで、「効率よくボディメイクしたいけど、パーソナルはちょっと…」という方にお勧めのレッスンです。 通常のトレーニングプログラムより指導の密度が高くマンツーマン指導に近いレベルでトレーニングをおこなうことができます。 お友達やご家族での参加もOK。複数名でのレッスンとなるのでパーソナルトレーニングと比べてリーズナブルに続けることが可能です。 ピラティスに特化したセミパーソナルも用意しています。	料金:1回1,600円~(税抜) ・ボディメイクコース ・ピラティスコース ・リハビリコース ・体力向上コース

★5月のインターバル&サーキットトレーニング★

1日~15日	インターバル: 体力向上 + サーキット: バランスボール①
16日~31日	インターバル: 体力向上 + サーキット: バランスボール②

※サーキットトレーニングは15日周期で内容を更新しています。