

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)		
	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	9:00 OPEN		9:00 OPEN	
7:00	第2月曜 休館	第3月曜 休館	第2火曜 7:00 OPEN								<div><店舗情報></div> <div> <div>■銀座</div> <div>中央区銀座 1-2-1 東京都高速道路稲屋ビル2F Tel. 03-3535-7373</div> <div>24 時間営業</div> <div>※日曜 20:00～月曜 7:00は 営業時間外となります。</div> <div>※第2月曜は休館日です。</div> <div>※第3火曜は 7:00 OPEN</div> </div> <div> <div>■銀座中央</div> <div>中央区銀座 3-4-12 文祥堂ビル B1・2F Tel. 03-3538-7272</div> <div>月曜～金曜: 7:00～23:30</div> <div>土曜: 9:00～23:30</div> <div>日曜: 9:00～22:00</div> <div>祝日: 9:00～22:00</div> <div>※第3月曜は休館日です。</div> </div>				7:00
7:30	モーニングヨガ 7:15～8:00 辻聖子		シェイプアップ ローインバクト 7:15～8:00 山下聡志		モーニングヨガ 7:15～8:00 nemu		ファイティング スリム 7:15～8:00 三州ツバ吉		モーニングヨガ 7:15～8:00 松田明子						7:30
8:00															8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30		レギュラー 10:00～10:45 里見一成									ベルビク ストレッチ 10:00～11:00 松永尚子				10:30
11:00											有料スクール	有料スクール			11:00
11:30	G3ガ 11:00～12:00 辻聖子	STEP1&シェイ 11:00～12:00 里見一成	G3ガ 11:00～12:00 天木裕次郎								有料スクール	有料スクール			11:30
12:00															12:00
12:30	ラテンエアロ 12:15～13:15 坂下千景	Gパワーヨガ 12:15～13:15 西畑亜美	ベリーダンス 12:15～13:15 tahia (nicole組)												12:30
13:00															13:00
13:30															13:30
14:00	ZUMBA 13:30～14:30 AIRI	ボルドブラ 13:30～14:15 丸谷陽佑	JAZZダンス (入門初級) 13:30～14:30 榎澤美香												14:00
14:30															14:30
15:00															15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30															19:30
20:00															20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30															21:30
22:00															22:00
22:30															22:30
23:00															23:00
23:30															23:30
24:00															24:00

【色分け早見表】

アタビ系	コンディショニング系	リラクゼーション系
ダンス系	有料レッスン	

【マーク説明】
















- 初心者向けレッスンです。
- 整理券配布プログラムはオンラインWeb予約となっております。(オンライン予約定員8割)
- Reebok ONE アンパサダによるローリークプレゼンツレッスンです。























【注意事項】

- レッスン開始後10分以降の入場は安全面の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。
- スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
- 代行情報及び祝日スケジュールは、館内告知・Web情報をご覧ください。



GOLD'S GYM 公式ウェブサイト
http://www.goldsgym.jp
NTT docomo I モード対応サイト
http://www.goldsgym.jp/I/
情報満載!! ご覧ください!!

	クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
■アクティブ系					
	ファットバーン	45分	★★	☆☆	初級者向けのクラスです。弾まない動きで膝や足首に負担をかけずに行います。
	シェイプアップローインパクト	45分/60分	★★～★★★	☆☆～☆☆☆	エアロビクスに慣れた方向けのプログラム。脂肪燃焼効率の高いローインパクトエクササイズをお楽しみ下さい。
	レギュラー	45分/60分	★★★★	☆☆☆	エアロビクスに慣れた方を対象としたワンランクアップしたクラスです。ローインパクト・ハインパクトの動きをお楽しみください。
	パワーローインパクト	60分	★★★★	☆☆☆☆	バリエーション豊富なローインパクトでしっかり身体を使うクラスです。スパイス的にハインパクトも入ります。
	オリジナルエアロ	45分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆☆	担当インストラクターのオリジナルのクラスです。
	STEP 1	45分	★★～★★★	☆☆～☆☆☆	ステップの技術習得を目標としたクラスです。
	STEP 1&シェイプ	60分	★★～★★★	☆☆～☆☆☆	ステップの技術習得を目標としたクラスです。後半にコンディショニングを行います。
	STEP 2	60分	★★★★～★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	様々なステップバリエーションを楽しむクラスです。
	オリジナルSTEP	60分	★★★★～★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	担当インストラクターオリジナルのクラスです。
	ラディカル X55	45分/60分	★★★★	☆☆	ステップ台や自重を使い、特に下半身を鍛えます。全身のシェイプアップに効果的です！
	ラディカル メガダンス	60分	★★★★	☆☆☆	世界中から集められたダンスレパトリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。
	ZUMBA	45分/60分	★★	☆☆☆	南米コロンビアで生まれ、サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンス音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪燃焼。ストレス発散に効果があります。
	RITMOS	60分	★★★★	☆☆☆	アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲトン…様々なジャンルの曲に合わせてドラマティックにダンスを楽しめます。ダンス初心者でも大丈夫。是非御参加ください。
	POMBA	45分	★★～★★★	☆☆	ブラジルが誇る伝統芸能「カポエイラ」とリオのカーニバルでもお馴染み「サンバ」をミックスした新感覚体型改善エクササイズです。
	ラテンエアロ	45分/60分	★★～★★★	☆☆～☆☆☆	ラテンの基本ステップから楽しさを体感出来るクラスです。
	ラディカル ファイドウ	45分/60分	★★	☆☆☆～☆☆☆☆	ストレス解消に効果的な格闘技系のプログラムです。ノリの良い音楽と効果音で楽しくシェイプアップしましょう。
	ファイティングスリム	60分	★★	☆☆☆	ボクシングやキック、カンフー等の動作を取り入れたストレス解消、シェイプアップに効果的なクラスです。女性の方にも安心してご参加いただけます。
	ファイティングスリム（サーキット）	60分	★	☆☆☆	格闘技の動作をメインとし有酸素運動とダンベルとチューブを使っての筋力トレーニングを交互に行い、短時間でシェイプアップ効果が得られるクラスです。
	マールワークアウト&ストレッチ	60分	★★	☆☆☆	初めての方でも行えるキック、パンチを取り入れた格闘技エクササイズです。シブな動きからコンビネーションまで行っていきます。後半にストレッチを行います。
	ストライクボクシング	45分	★★	☆☆☆	実際にグローブをつけてインストラクターの持つミットにパンチを打つクラスです。定員18名
	協栄ジムシェイプボクシング	50分	★★	☆☆	協栄ジムオリジナルのレッスンです。多くの体力要素を含んだボクシングを男女問わず幅広い年齢層の方に楽しんでいただけるクラスです。
	カーディオキックボクシング	60分	★★★★	☆☆	エアロビクスにキックボクシングを組み合わせた脂肪燃焼100%のプログラムです。
	ヒート&キックス	60分	★★★★	☆☆	音楽に合わせてキックやパンチを行います。カロリー消費量も高くシェイプアップ効果も大きいクラスです。
	【有料】 スキルアップボクシング エクササイズ（ミット打ち）	75 分	★★	☆☆	ストレス発散に効果抜群です。実際にミッドに向かってパンチを打ち込むクラスです。メンバー 1,000 円、ビジター 2,500 円
■リラクゼーション系					
	Gヨガ	60分	★	☆	呼吸法と精神統一で身体の中から健康にならしましょう。運動が苦手な方にも安心してご参加いただけます。
	ヴィンヤサヨガ	60分	★★	☆☆	呼吸を波のように感じながら流れるように任せて行うヨガです。各ポーズの説明も行っていくので初めての方でも安心です。
	ウェーブストレッチング YOGA	60分	★★	☆☆	ウェーブストレッチングを使い、硬い部位を積極的に伸ばし、お昼寝感覚でリラックスする指導歴 30 年の山田がお届けするクラスです。
	Gパワーヨガ	60分	★★	☆☆	一般的なヨガの中で行うトレーニング的な要素の部分を強化し、従来のものより運動量が多く、ダイナミック・シェイプアップに効果的です。
	リラックスヨガ	45分	★	☆	ゆっくりとした呼吸法と簡単なポーズを行い、リラックスゼーションとストレス解消を目的としたヨガになります。
	アシュタンガヨガ ベーシック	60分	★★	☆☆	呼吸と動きを運動させて流れるように体を動かすダイナミックでエネルギーッシュなアシュタンガヨガからシーケンスを推荐给進めます。
	ピュートリオアストレッチ	45分	★	☆	十分に肩、股関節周りをほぐし、体幹を鍛え、セボネのS字ラインを整えます。ストレッチ不足や身体の張張りを感じている方、背中が丸くなった、膝が伸びにくい、首が前に出ているなど姿勢が気になる方にオススメのクラスです。
	BODYメンタ ストレッチ	60分	★	☆	60分間で足先から全身をほぐします。 後半は筋膜リリースストレッチを取り入れてカラダメンテナンスを行います。贅沢な時間を是非どうぞご堪能ください。

	クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
■コンディショニング・調整系					
	Gピラティス	60分	★★	☆☆	ピラティスを初めて行う方を対象としたクラスです。体幹部の強化や姿勢の改善に効果的です。
	マルチフロップピラティス	60分	★★	☆☆	マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体型や姿勢が良くなり、女優やトップモデルなどにも人気のプログラムです。
	ボディメイク	60分	★★	☆☆	筋力アップ、シェイプアップを目的とした筋コンディショニングのクラスです。基礎代謝を上げ痩せやすく太りにくい身体を目指します。
	B・コンシャス	30分	★★	☆☆	正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整えます。骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改善し、しなやかで美しい身体作りを目指します。
	ラディカル パワー	45分	★★★★	☆☆	バーベルを使用し、全身の筋力トレーニングを行うクラスです。全身を引き締め、シェイプアップに効果的です。
	ラディカル パワーカーディオ	60分	★★★★	☆☆	バーベルを使用し、全身の筋力アップを行うトレーニングパートに、エアロビクスやステップなどの有酸素運動を組み合わせたのが「パワーカーディオ」です。
	ラディカル ユーバウンド	45分/60分	★★	☆☆☆☆	直径1メートルのトランポリンの上で様々な動作を行うクラスです。音楽に合わせてリズムに乗って動けるクラスです。
	ラディカル オキシジェノ	60分	★★	☆☆	ピラティス、ヨガなどの要素を取り入れ、優雅に動くコンディショニング系のクラスです。全身の引き締め効果や、筋バランスの向上効果も望めます。
	ベルビックスストレッチ	60分	★★	☆☆	身体の中心である骨盤を矯正し、身体の歪み改善筋力強化などにより身体のラインを整えます。高いリラクゼーション効果も望めます。
	ボルドブラ	30分/45分	★★	☆☆～☆☆	バレエ、ピラティスなどの動きを使ったコンディショニングクラスです。
	ボルドブラ&ストレッチ	60分	★★	☆☆～☆☆	バレエ、ピラティスなどの動きを使ったコンディショニングクラスです。後半にストレッチを行います。
	B-making（Walking）	45分	★	☆	正しい姿勢のウォーキングを通し、骨格&筋バランスの左右調整、メリハリのある美しいカーヴィーボディに効果を出します。
	骨盤調整&ボールリンパセラピー	60分	★	☆	身体のある骨盤を矯正し、身体の歪みを改善、筋力強化等により身体のラインを整えます。高いリラクゼーション効果もあります。
	GGX	30分	★～（ご自身で強度設定が出来ます）		ゴールドジムのトレーナーが行うグループエクササイズです。
	Group Power	60分	★～（ご自身で強度設定が出来ます）		バーベルを用いて行う全身のワークアウトトレーニングです。初心者の方でも安心してご参加頂けるクラスです。
■ダンス系					
	HIPHOP（入門初級）	60分	★★	☆	HIPHOPが初めての方から参加していただけます。基本の動作から始めていきますので、どなたでもお楽しみいただけます。
	HIPHOP（レベル2）	60分	★★★★	☆☆☆	初心者でも回数をかかるとマスターできるように、基本のリズム取りを行うステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。
	バレエ（レベル1）	60分/75分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆	バレエをこれから始める方、慣れてきた方にも楽しめるクラスです。
	バレエ（レベル2）	90分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆	バレエに慣れてきた方を対象としたクラスです。
	HOUSE	60分	★★	☆☆	HOUSEの基礎から習得できるクラスです。足のステップを中心に振り付けも楽しめます。カッコ良く踊りましょう。
	ロックダンス	60分	★★★★	☆☆☆	ロックダンスを基礎から学ぶことができます。鍵がかかったように止める（ロックする）動きを踊ります。
	JAZZダンス（入門初級）	60分	★	☆	JAZZを基礎から学ぶことができます。これからJAZZを始める方は勿論、慣れている方にも基本を見直すクラスとしてオススメです。
	STREET JAZZ	60分	★★	☆☆	ジャズ、ヒップホップ、フランク、色んなストリートダンスミックスしたスタイル、リズムに合わせてノリ良く出来るクラスです！
	フリースタイル JAZZ	60分	★★	☆☆	JAZZの基本動作を習得し、曲に合わせた振り付けを楽しむクラスです。
	フリースタイル（レベル1）	60分	★★	☆☆	ヒップホップやロックダンスの要素を織り交ぜたダンスミックスクラス。リズム取りから丁寧に行います。
	SOUL LOCK	60分	★★	☆☆	70's 80'sのソウルファンク。ASID、JAZZに合わせて楽しく踊るクラスです。Soul（魂）込めてお踊りましょう。
	ベリーダンス	60分	★★	☆☆	古代エジプトで発祥したオリエンタルダンスです。腰や腹部を調和して動かす本格的なダンスクラスです。
	フラダンス	60分	★	☆	ハワイのゆったりとした音楽に合っながら、裸足で踊ります。
	社交ダンス（レベル1）	60分	★	☆☆～	様々な楽曲に合わせて踊り、社交ダンスのテクニックを習得するクラスです。基本姿勢、ステップから行いますので、初めての方も楽しめます。
	【有料】 バレエボワント	30 分	★★	☆☆	トシューズを履いて行うバレエのクラスです。トシューズをご持参頂きご参加下さい。メンバー限定 1,000 円
	【有料】 バレエスキルアップ	75 分	★★	☆☆	このクラスは、ベーシックなバを正しく反復し身体に覚える事を目的にしてバレエの技術を理解し向上させるクラスです。メンバー 1,500 円、ビジター 2,000 円