



CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE 銀座／銀座中央 2019年6月～

【色分け早見表】

【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。(オンライン予約対応率8割)
▶ BeeckONE公式サポーターアカウント登録ページへ

Reebok ONEアシハリターラによるリードランニングフレッシュ

【注意事項】

・レッスン開始後10分以降の入場は安全性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。

・MIX情報及び枕口スケジュールは、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 !! ご覧下さい !!

22:30 CLOSE

23:30 CLOSE

For more information about the study, please contact the study team at 1-800-258-4929 or visit www.cancer.gov.

3. 据付完全性の面から不備加味不適切な点が想定される

入場は女性の面からご参加をご遠慮いたく場合、
がござります。あらかじめご了承ください。

ールは、館内告知・Web情報をご覧ください。

并能通过适当的手段使之免受损害。

GOLD'S GYM

銀座／銀座中央 スタジオプログラムのご案内 6月～

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。
シェイプアップロインパクト	45分/60分	★★～★★★	☆☆～☆☆☆	エアロビクスに慣れてき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。スタイル的にハイ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ルートにて、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	★★	☆☆☆	南米コロニアで生まれ、サルサ・メンゴ・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ドラムティックにダンスを楽しみます。ダンス初心者の方も大丈夫、是非参加ください。
POMBA	45分	★★～★★★	☆☆	ブラジルが誇る伝統芸能「ボエイタリオ」のカニバルでもお馴染み「サンバ」をミックスした新感覚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ュエ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（サークット）	60分	★	☆☆☆	格闘技の動作をミシンとし有酸素運動とダンベル・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。
マーシャルワークアウト&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。シンプルな動きからコンビネーションまで行っています。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。
ピート&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	★★	☆☆	ストレス發散に効果抜群です。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ります。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も安心です。
ウェーブストレッчリング YOGA	60分	★★	☆☆	ウェーブストレッчリングを使い、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者 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、ダイエット・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、リラックスゼラ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	★★	☆☆	呼吸と動きを連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的なアシュタンガヨガからシーケンスを抜粋して進めます。
ピューティコアストレッチ	45分	★	☆	十分に肩・股関節周りをほぐし、体幹を鍛え、セボスのS字ラインを整えます。ストレッチ不足や身体の強張りを感じている方、背中が丸くなったり、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メンテ 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堪能ください。
■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。
マルチプロップピラティス	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だけでなく姿勢や姿勢が良くなり、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。基礎代謝を上げ瘦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骨盤の筋肉を整えます。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、全身の筋力アップを行なうクラスです。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な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ampoline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。
ペルビックストレッチ	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じ、骨格＆筋バランスの左右調整、メリハリのある美しいカーブ～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	★	☆	身体の中心にある骨盤を矯正し、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な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な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さねるマスターできるように、基本のリズム取りを行な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。鍵がかかるように止める（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、ファンク、色々なスタイルダンスマッシュしたスタイル、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マッシュクラス。リズム取りから丁寧に行ないます。
SOUL LOCK	60分	★★	☆☆	70's 80'sのソウルファンク、ASID、JAZZに合わせて楽しむクラスです。Soul（魂）込めてお歌りましょう。
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わせながら、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、ステップから行ないますので、初めての方も楽しめます。
【有料】バレエボワント	30分	★★	☆☆	トゥシューズを履いて行なうバレエのクラスです。トゥシューズをご持参頂きご参加下さい。メンバーラン限1,000円
【有料】バレエスキルアップ	75分	★★	☆☆	このクラスは、ベーシックなバクを直し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。メンバーラン1,500円、ビジター2,000円

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム銀座／銀座中央での設定となっております。予めご了承下さい。