



	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)				
	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ			
	7:00 OPEN (第3月曜 休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN				
7:00											<div><div>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!!</div></div>				7:00		
7:30															7:30		
8:00															8:00		
8:30											<div><div>JR八王子駅から徒歩1分 京王八王子駅から徒歩7分</div><div>東京都八王子市旭町 5-1 八王子ツインタワーB館 5-6F Tel. 042-620-2112</div><div>月曜～金曜：7:00～23:30 土曜：9:00～23:30 日曜：9:00～20:00 祝日：該当日に合わせて 通常営業</div><div>※第3月曜は休館日です。</div></div>				8:30		
9:00															9:00		
9:30															9:30		
10:00										STEP1 9:30～10:15 山崎照夫					10:00		
10:30	Gヨガ 10:15～11:15 山中大輔	ピギーウォーク& コンディショニング 10:30～11:30 坂出哲子	nani Aloha 10:00～11:00 太田ゆか	【有料】 太極拳 10:00～11:00 広林			ボルドブラ 10:15～11:00 丸谷陽佑	フラダンス 10:15～11:15 飯室佐千代	アルファヨガ 10:15～11:15 和田理智	RITMOS 10:20～11:20 横谷りえ	nani Aloha 10:25～11:15 山崎照夫	RITMOS 10:00～11:00 SaSAKI	アルファピクス 9:55～10:55 和田理智		10:30		
11:00				【V1.615】										レギュラー 10:30～11:30 薄住澄	STEP1 10:45～11:30 綾部奈緒子	11:00	
11:30					HIP HOP 入門・初級 10:55～11:55 KOH		スタートSTEP 11:15～11:45 丸谷陽佑						【有料】 三谷塾 11:15～12:00 三谷剛之	コンテンポラー ジャズ 11:10～12:10 山中大輔		11:30	
12:00	Gパワーヨガ 11:30～12:30 山中大輔		ボディケア 11:15～12:15 薬科知加	太極拳 ～42式～ 11:15～12:15 広林				美容体操 9.5エクササイズ 11:30～12:30 MIKA	アルファピクス 11:30～12:30 和田理智	ファイドウ 11:30～12:30 山川悟史	ボディバランス 9.5エクササイズ 11:25～12:25 MIKA	【V515】			STEP2 11:45～12:45 綾部奈緒子	12:00	
12:30		バレエ初級 12:00～13:00 延本裕子			レギュラー 12:05～13:05 丸谷陽佑		モムチャン フィットネス 12:00～13:00 LiL KyonA (リル キョナ)						ボディケア 12:15～13:15 三谷剛之			12:30	
13:00			ZUMBA 12:30～13:30 工藤哲也	バレエ初級 12:30～13:30 石田沙瑛子				RITMOS 12:45～13:45 古田翠	ストレッチボール 12:45～13:45 久高勝巳	ラディカルX55 12:40～13:40 山川悟史	フラメンコ 12:35～13:35 東陽子			ラディカルX55 13:00～13:45 百瀬直人	バレエ初中級 13:00～14:00 延本裕子	13:00	
13:30	RITMOS 12:45～13:45 青木美緒															13:30	
14:00			ヨガ&美顔 13:45～14:45 小林啓子	レギュラー 13:45～14:45 浅見公貴			B・コンシャス 13:20～14:20 鈴木優子					HIP HOP 入門・初級 13:45～14:45 伊藤康人	Gヨガ 13:35～14:35 柳沢延子	太極カンフー扇 13:30～14:30 内山あゆみ	ラディカルパワー 14:00～14:45 百瀬直人		14:00
14:30	オリジナルエアロ 14:00～15:00 青木美緒								STEP1&シェイプ 14:00～15:00 久高勝巳							14:30	
15:00							リンパフロー ストレッチ 14:30～15:30 今村彩子										15:00
15:30															ファイドウ 15:00～16:00 百瀬直人		15:30
16:00									レギュラー 15:15～16:15 海野孝行	バレエ初級 15:15～16:15 延本裕子				バレエ入門 15:45～16:45 浅野肇子		16:00	
16:30																	16:30
17:00												【有料】 太極拳 ～剣～ 16:15～17:15 増岡美奈江	ラディカルパワー 16:10～17:10 百瀬直人				17:00
17:30												【V1.080】					17:30
18:00												ファイドウ 17:25～18:25 百瀬直人					18:00
18:30																	18:30
19:00																	19:00
19:30	ファットバーン 19:00～20:00 佐藤慎介	バレエ初級 19:00～20:00 染谷野委		オリジナルSTEP 19:00～20:00 海野孝行	HIP HOP 初中級 19:00～20:00 小川ゆり		バレエ初級 19:00～20:00 浅野草子	Gヨガ 18:45～19:45 山中大輔	バレエ初級 19:00～20:00 染谷野委	レギュラー 19:00～20:00 浅見公貴				【登録制】 ボクシング アカデミー 18:45～19:45 GGX		19:30	
20:00			Gヨガ 19:20～20:20 山田絵里子														20:00
20:30									ZUMBA 20:00～21:00 工藤哲也						20:00 CLOSE		20:30
21:00	RITMOS 20:15～21:15 佐藤慎介	Gピラティス 20:15～21:15 石丸和美	バレエ初級 20:15～21:15 井上琴音	ベリーダンス 20:15～21:15 tahia (nicole組)			ファイドウ 20:30～21:30 山川悟史		骨盤シェイピング 20:15～21:15 小林啓子	ラディカルパワー 20:15～21:15 百瀬直人	HOUSE 20:15～21:15 高田淳史					21:00	
21:30																	21:30
22:00		21:30～22:00 GGX							21:30～22:00 GGX	ファイドウ 21:30～22:15 百瀬直人							22:00
22:30																	22:30
23:00																	23:00
23:30																	23:30
24:00	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE				24:00

【色分け早見表】

アクティブ系	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。

【注意事項】

- ・レッス開始後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。

	クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
■アクティブ系					
	ビギナーワーク&コンディショニング	60分	★★	☆☆	これからエアロビクスを始める方向向けのクラスです。基本的なステップをご紹介します。体力に自信のない方にもお勧めです。後半にコンディショニングを行います。
	シェイプアップローインパクト	60分	★★★	☆☆～☆☆☆	膝や腰などに負担の少ない動きを中心に効率よく体を動かし、後半は筋コンディショニングで体を引き締めます。
	ファットバーン	60分	★★	☆☆	脂肪燃焼効率の高いエクササイズをメインにしたクラスです。ローインパクトで構成されていますので、ハイインパクトが苦手な方でも安心してご参加頂けます。
	レギュラー	60分	★★★	☆☆☆	エアロビクス初中級～中級クラスです。ローインパクトとハイインパクトの動きをお楽しみください。
	オリジナルエアロ	60分	★★★★★	☆☆☆☆☆	担当インストラクターオリジナルのクラスです。
	モムチャンフィットネス	60分	★★	☆☆	モムチャンは「モム＝筋肉・体」「チャン＝いいね・最高」を組み合わせた「最高の体」という意味の韓国語です。道具などは使わず、自体重で行う筋力トレーニングプログラムです。シンプルな動作を回数多く行い、筋肉をしっかりと刺激・意識することで、運動効果を出します。筋トレが苦手、一人だとなかなか続かない方などにおすすめです。
	スタートSTEP	30分	★★	☆☆	ステップの基本動作を習得するクラスです。
	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	★★★★～★★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	様々なステップの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	★★★	☆☆☆	音楽に合わせてステップとフロア使った有酸素エクササイズを行なうクラスです。シェイプアップしたいけど格闘技系・筋力系が苦手な方にオススメです。
	ファイドウ	45分/60分	★★★	☆☆☆☆	アルゼンチンで生まれた格闘技のプログラムです。ノリの良い音楽と効果音に合わせて楽しくシェイプアップ！ストレス発散にも効果的です。初めての方、女性の方も大歓迎です！
	nani Aloha	50分/60分	★★	☆☆	ハワイに伝わるフラとフィットネスエクササイズを融合。年齢・性別を問わず今までアプローチしなかった部位のカラダの変化が体験できます。楽しみながら、継続しやすい…新しいプログラムです。
	RITMOS	60分	★★	☆☆	様々なジャンルの音楽に合わせてシンプルでダイナミックな振り付けを丁寧にお教えます。初めての方も大歓迎！音楽を楽しみながらLet's try！
	ZUMBA	60分	★★	☆☆	ラテンのメレンゲ、サルサ、サンバに加え、フラメンコ、レゲトン、ベリーダンスなど様々なダンスのステップを曲に合わせて動く、ダンススタイルのレッスンです。シンプルな動きですので、どなたでもご参加頂けます。
	ラテンエアロ	60分	★★	☆☆	エアロビクスを行いながらラテンミュージックに乗って楽しく踊ります。カッコよく決めましょう！
■コンディショニング・調整系					
	Gピラティス	60分	★★	☆☆	身体のコアとなる体幹部を中心に、動作、器具を使いアプローチしていきます。インナー（深層筋）ストレッチをすることで身体を芯からほぐし、姿勢を改善していきます。
	B・コンシャス	60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。
	ストレッチボール	60分	★★	☆☆	ストレッチボールを使い、身体の調整、ストレッチを行います。どなたでもお気軽にご参加頂けます。
	ボルドブラ	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。
	アルファビクス	60分	★	☆	アルファ波に導く音楽に合わせ、ラバーバンドを補助として使用することにより、無理なく行える運動です。肩こり・腰痛・ストレス解消に大変効果的です。
	ボディケア	60分	★	☆	身体の仕組みから考え、筋バランスを整えることにより、身体の不快感や痛みを緩和出来ます。定期的な身体のメンテナンスにお勧めです。
	美容体操9.5エクササイズ	60分	★★	☆☆	美しいボディラインを作ることを目的としたシェイプアップ・美容体操のクラスです。9.5という数字は10点満点を指すのではなく、9.5点ぐらいの気楽な気持ちで行ないましょうという意味合いも込められています。

	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					
	ボディバランス9.5エクササイズ	60分	★★	☆☆	上体の重さを足腰で支える事のないフロアレッスンでリンパ系を意識しながらウェストや背中ヒップなどをつくり、ウォーキングでバランスの良い体をメイク。
	骨盤シェイピング	60分	★	☆	骨盤を中心に、ストレッチと簡単な修正エクササイズで骨格の歪みを整えていきます。関節と筋肉の柔軟性を高めることで、体の奥から引き締め効果が高まり、効果的にシェイプアップできるクラスです。セルフ美顔マッサージも行います。
	ラディカルパワー	45分/60分	★★★★	☆☆☆	筋力トレーニング、有酸素運動を交互に行うことによって全身をシェイプアップすることの出来るクラスです。楽しい音楽に合わせ気持ち良く汗をかきましょう！
	太極拳	60分	★	☆	ゆっくりと身体を動かし型を習得しましょう。気の流れを整え自然治癒力も向上します。24式中心の始めての方にも優しいクラスです。
	太極拳（42式）	60分	★★	☆☆	ゆっくりと身体を動かし型を習得しましょう。気の流れを整え自然治癒力も向上します。42式中心の少し太極拳に慣れてきた方向けのクラスです。
	太極カンフー扇	60分	★★	☆	リズムに緩急のある独特な中国の音楽に合わせた動作で構成されており、様々な流派のエッセンスを取り入れた扇の套路です。太極拳の基本と扇の扱い方からゆっくりレッスン致します。
	【有料】太極拳	60分			太極拳の動きを基本に、剣を使うことによって、より優雅に動作を組み立て動く事ができます。太極拳の動きに慣れてきた方向けの中級レッスンになります。
	【有料】三谷塾	45分			大衆向けパーソナルトレーニングになります。筋力トレーニングや理論、日常生活を有意義に生活するための塾です。
■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。
	Gパワーヨガ	60分	★★	☆☆	日本の風土、生活習慣、日本人の体格、ライフスタイルにあったヨガです。身体が硬い方、運動の苦手な方でも安心して参加していただけます。
	リンパフローストレッチ	60分	★	☆	ストレッチボール等で身体をほぐし主要な筋肉にアプローチし筋膜をリリースさせる事により、リンパの流れも促します。ヨガ的要素も加え身体も気持ち解放されリラックスさせるクラスです。
	アルファヨガ	60分	★	☆	どなたでも無理なく行えるよう新しく開発されたヨガです。アルファ波状態に導く音楽を聴きながら心地よく行います。
	ヨガ&美顔	60分	★	☆	体の奥から心地よくほぐして、健康と若々しい力を引き出すヨガのポーズと、簡単なセルフ美顔マッサージで、頬のラインをキリッと引き上げ、小顔づくりも行います。
■ダンス系					
	HIP HOP入門・初級/初中級	60分	★★	☆☆	HIP HOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りから振り付けまで楽しむクラスです。
	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。かっこよく踊りましょう！
	バレエ入門	60分	★★	☆☆	大人になってからバレエを始めたいと考えている方や、バレエ初級が難しいと感じている方などを対象としています。基礎からより丁寧に指導していきます。
	バレエ初級	60分	★★	☆☆	バレエをこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。バレエの動作で美しい身体ラインを作りましょう。
	バレエ初中級	60分	★★★	☆☆☆	バレエに少し慣れて来た方向けのクラスです。基本動作や振り付けを習得出来ます。
	フラメンコ	60分	★★	☆☆	フラメンコの基本動作、リズムを習得しながら個性を表現する楽しみを感じながら楽しく踊っていただくクラスです。スポーツシューズでご参加いただけます。
	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、裸足で踊ることにより心と身体が開放的に、誰でも安心してご参加いただけるクラスです。ストレス発散にも効果的です。
	コンテンポラリージャズ	60分	★★	☆☆	ジャズダンスをベースに様々なダンスの要素がミックスされた自由度の高いダンスクラスになります。