

月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)	
7:00 OPEN (第2月曜 23:00 OPEN)		24時間営業		24時間営業		24時間営業		24時間営業		24時間営業		24時間営業	
スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ
8													
9													
10													
11	モムチャンフィットネス 11:00~11:45 【松田愛子】	ヨガ 11:00~12:00 【小澤理恵】	STEP 1& シェイプ 11:00~12:00 【今吉誠一】	ヴォーカリズム 10:55~11:45 【Ami】	FIT BOXING 11:00~12:00 【aya】	オリジナル STEP 9:50~10:50 【綾部奈緒子】	レギュラー 10:30~11:30 【姫野真理】						
12	ヨガ 12:00~13:00 【松田愛子】	JAZZ DANCE 12:15~13:15 【小西浩加】	HIPHOP 12:15~13:15 【木谷将紀】	ピラティス 12:00~12:45 【Chee】	ヨガ 12:15~13:15 【三船麻里子】	STEP 2 11:00~12:00 【田中大海】	STEP 1 11:40~12:25 【姫野真理】						
13	ファットバーン 13:15~14:00 【丸谷陽佑】	ファットバーン 13:30~14:30 【山下聰志】	FIT BOXING 13:30~14:15 【aya】	ラテンダンス 13:00~13:45 【Chee】	オリジナル STEP 13:30~14:30 【海野孝行】	ヨガ 13:10~14:00 【三船麻里子】	ヨガ 12:40~13:30 【Sachi】						
14	STEP 1 14:15~15:00 【丸谷陽佑】	RITMOS 14:45~15:45 【古田翠】	ヨガ 14:45~15:45 【NATSU】	ロインパクト 14:00~14:50 【武田知子】	フットバーン 14:40~15:40 【海野孝行】	HIPHOP 14:10~15:10 【KOH】	オリジナルエアロ 14:05~15:05 【大畠淳一】						
15		avex Dance Master Kids スターター 16:45~17:45	avex Dance Master JAZZ クラス 17:45~19:15	格闘技スクール 極真会館増田道場 少年少女合同クラス 17:30~18:30 特別稽古 18:30~19:00	avex Dance Master リトルキッズ 15:50~16:50	フリースタイル JAZZ 15:25~16:25 【KENSHI】	オリジナル STEP 15:15~16:15 【大畠淳一】						
16		有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	avex Dance Master Kids ベーシック 17:00~18:00	avex Dance Master 発表会イベント参加者枠 17:00~18:30	avex Dance Master Kids スターター 16:45~17:45					
17						avex Dance Master Teen 開会 18:00~19:30							
18													
19	ZUMBA 19:15~20:00 【森奈苗】	有料スクール	ボディメイク 19:30~20:30 【克】	ZUMBA 19:15~20:15 【石丸和美】	格闘技スクール 極真会館増田道場 一般 19:30~21:00	オリジナルエアロ 19:30~20:30 【中安佑介】	格闘技スクール クロスボイント 入門 19:30~20:30	格闘技スクール クロスボイント 入門 19:30~20:30	協業ジムシェイプボクシング 20:45~21:35 【工藤哲也】	格闘技スクール 一般 18:30~20:00	格闘技スクール 一般 18:00~19:30	20:00 CLOSE	
20	エアロサーキット 20:15~21:00 【百瀬直人】	格闘技スクール クロスボイント 入門 19:30~21:00	ボディメイク 19:30~20:30 【克】	格闘技スクール 極真会館増田道場 一般 19:30~21:00	格闘技スクール クロスボイント 入門 19:30~20:30	オリジナル STEP 20:45~21:45 【中井良二】	格闘技スクール クロスボイント 初級 21:00~22:00	格闘技スクール クロスボイント 初級 21:00~22:00	ZUMBA 21:45~22:35 【工藤哲也】	格闘技スクール クロスボイント 自主練習 20:00~20:30	格闘技スクール クロスボイント 入門/ 初級 21:00~23:00		
21	ピラティス 21:15~22:15 【百瀬直人】	格闘技スクール クロスボイント 初級 21:00~22:00	オリジナル STEP 20:45~21:45 【海野孝行】	オリジナル STEP 20:45~21:45 【中井良二】	キックボクシング EX 21:20~22:20 【中井良二】	格闘技スクール クロスボイント 初級 21:00~22:00	格闘技スクール クロスボイント 初級 21:00~22:00	格闘技スクール クロスボイント 自主練習 22:00~23:00	格闘技スクール クロスボイント 自主練習 22:00~23:00	格闘技スクール クロスボイント 自主練習 23:00~24:00			
22		格闘技スクール クロスボイント 自主練習 22:00~23:00											
23													
24													

色分け早見表 エアロビクス ステップエクササイズ コンディショニング・調整系 ヨガ・リラクゼーション系 ダンス系 ダンスフィットネス系 格闘技系 ヴォーカリズム

⚠️ 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。予めご了承ください。⚠️ 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。

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。(オンライン予約員8割)

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!!



GOLD'S GYM.

府中東京 スタジオプログラムのご案内 3月~

	クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
■ エアロビクス					
 ローインパクト	45分/50分	★★	☆☆	エアロビクス初級～初中級のクラスです。足腰に衝撃の少ないローインパクトを中心としたクラス構成になります。	
ファットバーン（脂肪燃焼）	45分/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。	
エアロサークル	45分/60分	★★★～★★★★	☆☆～☆☆☆	シンプルなエアロビクスと筋力トレーニングを交互に繰り返し、脂肪燃焼と筋力アップを目的としたクラスです。	
レギュラー	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。	
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	45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。	
■ ステップエクササイズ（定員 35 名）					
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。	
■ コンディショニング・調整系					
 ピラティス	45分/60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		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。	
 ボディメイク	45分/60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		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。	
■ ヨガ・リラクゼーション系					
 ヨガ	50分/60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		ヨーガの伝統的な呼吸法と現代人向けにアレンジされたアーサナ（ポーズ）を取りながら、心身を整えていくクラスです。体が固い方もぜひご参加下さい。	
 パワーヨガ	45分	★～ご自身で強度設定が行えます。		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。	
 コンディショニングヨガ	60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		呼吸法やポーズを行なながら、人が本来もっている身体能力発揮できる状態を作り「快習慣」が身体に定着し、心の安定も生まれるyogaです。リラックスして行える優しいyogaです。	
■ ダンス系					
 はじめてHIP HOP/HIP HOP	60分		☆～☆☆☆	HIP HOPのリズムに合わせて動く楽しさを感じて頂けるクラスです。はじめての方・男女問わずどなたでもご参加頂けます。	
 フリースタイルJAZZ	60分		☆～☆☆☆	ジャズに必要なストレッチに筋トレ、アイソレーション等の基礎をしっかり説明しながら行なっていきます。呼吸を沢山使い自分のペースで体と向かい合いながら動けるレッスンをして参ります。	
 JAZZ DANCE	60分		☆～☆☆☆☆	ジャズの基本動作を習得するクラスです。曲に合わせて振り付けも行います。これから始めるという方にもお勧めのクラスです。	
■ ダンスフィットネス系					
 ZUMBA	45分/50分/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。	
 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教えます。初めての方も大歓迎、楽しく身体を動かしましょう。	
ラテンダンス	45分	★★	☆☆☆	ラテンダンスの基本ステップやムーブメント、そしてラテンミュージックに合わせた振付を楽しむダンスエクササイズのクラス。	
■ 格闘技系					
 キックボクシングEX	60分	★★★	☆☆	心肺機能向上の為のエクササイズに格闘技の動きを取り入れました。消費カロリーが多く全身のシェイプアップに効果的です。	
 FIT BOXING	45分/60分	★★★	☆☆	本格的なボクシング動作を、体幹の意識をしながらリズミカルにシャドーボクシングを行い脂肪燃焼していくクラスです。動作を細かく分解して進めますので初めての方でも安心してご参加頂けます。	
 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頂けるクラスです。	
■ ボーカリズム					
 ボーカリズム	50分	★～ご自身で強度設定が行えます。		声のアンチエイジングを目的としたボイストレーニングのクラス。発声練習により口腔ケアや骨盤底筋群を鍛える。誤嚥（ごえん）の予防、認知症予防など様々な効果が期待できる。	

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム府中東京での設定となっております。予めご了承下さい。