GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

GINZA ／ GINZA CHUO

2018 年 2 月〜

月（MON）

銀　座

7：00 OPEN

第2月曜休館

- 7:15〜8:00 モーニングヨガ【辻聖子】
- 11:00〜12:00 ヨガ【辻聖子】
- 12:15〜13:15 RITMOS【坂下千景】
- 13:30〜14:30 ラテンエアロ【金田久美】
- 14:45〜15:15 【GGX】
- 15:30〜16:30 ピラティス【神田晋吾】
- 18:30〜19:30 ヨガ【nemu】
- 19:45〜20:45 ZUMBA【TAKAKO】
- 21:00〜22:00 HIPHOP（レベル2）【JANGO】

23：00 CLOSE

銀座中央

7：00 OPEN

第3月曜休館

- 10:00〜10:45 レギュラー【里見一成】
- 11:00〜12:00 整理券40名（Web予約32名） STEP 1& シェイプ【里見一成】
- 12:15〜13:15 パワーヨガ【西浦莉紗】
- 13:30〜14:30 整理券40名（Web予約32名） STEP 2【綾部奈緒子】
- 14:45〜15:45 ZUMBA【臺代美穂】
- 19:00〜20:00 バレエ（レベル1）【塚本晃司】
- 20:15〜21:00 レギュラー【里見一成】
- 21:15〜22:15 整理券40名（Web予約32名） STEP 2【里見一成】

23：30 CLOSE

火（TUE）

銀　座

24 時間営業

第2火曜 7：00 OPEN

- 7:15〜8:00 シェイプアップローインパクト【伊藤香奈】
- 11:00〜12:00 ヨガ【天木裕次郎】
- 12:15〜13:15 ベリーダンス【tahia】（nicole組）
- 13:30〜14:30 JAZZ ダンス（入門初級）【棚澤美香】
- 14:45〜15:30 ZUMBA【棚澤美香】
- 15:45〜16:45 ラディカルオキシジェノ【田中舞】
- 19:00〜20:00 ヨガ【柳玲】
- 20:15〜21:15 STREET JAZZ【アンドレケンジ】
- 21:30〜22:30 フリースタイル JAZZ【アンドレケンジ】

23：30 CLOSE

銀座中央

7：00 OPEN

- 7:15〜8:00 モーニングヨガ【Asha】
- 10:30〜11:30 ダンスエアロ【田口優喜】
- 11:45〜12:30 ボルドブラ【田口優喜】
- 12:45〜13:45 ビート＆キックス【小山内映子】
- 14:00〜15:00 ウェーブストレッチリング YOGA【山田多佳子】
- 19:00〜20:00 HOUSE【AKIRA】
- 20:15〜21:15 整理券40名（Web予約32名） STEP 1& シェイプ【綾部奈緒子】
- 21:30〜22:15 ストライクボクシング【渡邉慎也】

23：30 CLOSE

水（WED）

銀　座

24 時間営業

- 7:15〜8:00 モーニングヨガ【nemu】
- 9:45〜10:45 ヨガ【松田明子】
- 12:00〜13:00 シェイプアップローインパクト【野崎雄一】
- 13:15〜14:00 ボルドブラ【野崎雄一】
- 14:15〜15:15 社交ダンス（レベル1）【中井麻紀子】
- 15:30〜16:30 ヨガ【岩渕和恵】
- 18:45〜19:30 ファットバーン【佐藤慎介】
- 19:30〜20:15 整理券30名（Web予約24名） ラディカル パワー【三浦剛】
- 20:30〜21:30 整理券40名（Web予約32名） ラディカルファイドウ【三浦剛】

銀座中央

7：00 OPEN

- 11:00〜12:15 別途要申込 松山バレエ団スクール
- 12:30〜13:15 オリジナルエアロ【中安佑介】
- 13:30〜14:30 整理券40名（Web予約32名） STEP 2【中安佑介】
- 14:45〜15:45 ファイティングスリム【三州ツバ吉】
- 18:45〜19:30 整理券40名（Web予約32名） STEP 1& シェイプ【池田純子】
- 19:30〜20:30 バレエ 90（レベル2）【鳥海晶子】
- 21:15〜22:15 ヨガ【三船麻里子】

23：30 CLOSE

木（THU）

銀　座

24 時間営業

- 7:15〜8:00 ファイティングスリム【三州ツバ吉】
- 10:45〜11:45 ヴィンヤサヨガ【杉本麻衣】
- 12:00〜13:00 シェイプアップローインパクト【KYOKO】
- 13:15〜14:05 協栄ジム シェイプボクシング 50【山崎晴子】
- 14:30〜15:30 ZUMBA【仁平智恵】
- 15:45〜17:00 JAZZ パンキング＆癒しストレッチ【仁平智恵】
- 18:30〜19:45 ヴィンヤサフローヨガ【小林智子】
- 20:00〜21:00 ラディカルメガダンス【関川太一】
- 21:15〜22:15 ラディカルオキシジェノ【関川太一】

銀座中央

7：00 OPEN

- 7:15〜8:00 モーニングヨガ【辻聖子】
- 11:00〜12:00 ZUMBA【工藤哲也】
- 12:15〜13:15 STEP 1&シェイプ【工藤哲也】
- 13:30〜14:30 JAZZ ダンス（入門初級）【樽井晃道】
- 14:45〜15:45 Reebok ヨガ【長谷川たかはる】
- 18:00〜18:30 【GGX】
- 18:45〜19:45 ロックダンス【赤地寿美】
- 20:00〜21:00 ZUMBA【矢島恭子】
- 21:15〜22:15 ヨガ【枝村美郷】

23：30 CLOSE

金（FRI）

銀　座

24 時間営業

- 7:15〜8:00 モーニングヨガ【松田明子】
- 11:00〜12:00 ヨガ【岡田千津留】
- 12:15〜12:45 ボルドブラ 30【中谷亜紀子】
- 13:00〜14:00 RITMOS【中谷亜紀子】
- 14:15〜15:15 ラディカルメガダンス【奥津菜々子】
- 15:30〜16:30 マルチプロップピラティス【神田晋吾】
- 18:30〜19:15 B-make45 〜Walking〜【佐藤慎介】
- 19:30〜20:30 STEP 2【佐藤慎介】
- 20:45〜21:45 RITMOS【青木美緒】

銀座中央

7：00 OPEN

1〜3 月特別 Saturday Morning Yoga

※土曜日の営業時間前にこちらのレッスンのみ、無料で受けられます。（メンバー様、ビジター様参加可能）
※スタジオレッスンとロッカー、シャワーのみご利用頂けます。（ジムその他施設は利用不可）
※ビジターの方は必ず公的身分証明（免許証、保険証、パスポート等）をご持参ください。
※AM 7 時〜9 時のサービスとなります。9 時より通常オープン致しますが、その後ご利用になられる場合も一旦 9 時までにご退出頂きます。

- 11:00〜12:15 別途要申込 松山バレエ団スクール
- 12:30〜13:15 POMBA【渡邊ひろみ】
- 13:30〜14:30 ファイティングスリム〜サーキット〜【三州ツバ吉】
- 14:45〜16:00 バレエ 75（レベル1）【鈴木裕】
- 有料 16:05〜16:35 バレエボワント【鈴木裕】 メンバー限定 ¥1,000
- 19:00〜20:00 カーディオキックボクシング【MARI】
- 20:00〜21:00 SOUL LOCK【TABOW】
- 21:15〜22:15 フリースタイル（レベル 1）【TABOW】

23：30 CLOSE

土（SAT）

銀　座

24 時間営業

- 10:00〜11:00 ベルビックストレッチ【松永尚子】
- 11:10〜12:10 フラダンス【日下部磨紀子】
- 12:20〜13:20 ヨガ【柳玲】
- 有料 13:35〜14:50 スキルアップボクササイズ（ミット打ち）【たけむら光一】 メンバー ¥1,000 ビジター ¥2,500
- 15:05〜15:50 整理券40名（Web予約32名） オリジナルエアロ【五十嵐亮】
- 16:00〜17:00 整理券40名（Web予約32名） RITMOS【五十嵐亮】
- 17:15〜18:00 ラディカルファイドウ【次山直美】
- 18:15〜19:00 ラディカルユーバウンド【次山直美】
- 19:30〜20:30 骨盤調整＆ボールリンパセラピー【澤野敦】

23：00 CLOSE

銀座中央

9：00 OPEN

- 7:30〜8:30 モーニングイベント ヨガ【柳玲】
- 10:30〜12:00 別途要申込 東京ガールズシスタースクール
- 12:15〜13:15 ロックダンス（入門初級）【KENICHI】
- 13:30〜14:30 RITMOS【中川正博】
- 14:45〜15:45 ZUMBA【大浦透】
- 16:00〜17:00 ダンスエアロ【松本佳耶】
- 有料 17:15〜18:45 バレエスキルアップ【塚本晃司】 メンバー ¥1,800 ビジター ¥2,300 ※5週目は休講

23：30 CLOSE

日（SUN）

銀　座

- 10:35〜11:20 リラックスヨガ【井関麻美】
- 11:30〜12:30 ヨガ【井関麻美】
- 12:45〜13:45 ラディカル パワー【石田亜希子】
- 14:00〜15:00 ラディカルファイドウ【石田亜希子】
- 15:15〜16:15 ラディカル X55【田島里佳】
- 16:30〜17:30 ラディカルユーバウンド【田島里佳】

20：00 CLOSE

銀座中央

10：00 OPEN

- 10:45〜11:30 マーシャルワークアウト 45【渡邉慎也】
- 11:45〜12:30 整理券18名（Web予約14名） ストライクボクシング 45【渡邉慎也】
- 12:45〜13:45 HIPHOP（入門初級）【JANGO】
- 14:00〜15:00 HOUSE【AKIRA】
- 15:15〜16:15 BAILABAILA【尾崎全子】
- 16:30〜17:30 RITMOS【MAYU】

22：00 CLOSE

初心者向けレッスンです。

整 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 ReebokONE アンバサダーらによるリーボックプレゼンツレッスンです。

GOLD'S GYM 公式ウェッブサイト
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 !!

＜店舗情報＞

■銀座
中央区銀座 1-2-1
東京都高速道路紺屋ビル2F
℡ 03-3535-7373

24 時間営業
※日曜 20:00〜月曜 7:00は営業時間外となります。
※第2月曜は休館日です。
※第2火曜は 7:00 OPEN

■銀座中央
中央区銀座 3-4-12
文祥堂銀座ビル B1・2F
℡ 03-3538-7272

月曜〜金曜：7:00〜23:30
土曜：9:00〜23:30
日曜：10:00〜18:00
※第3月曜は休館日です。

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

⚠ 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。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。

GOLD'S GYM

GOLD'S GYM

銀座／銀座中央 スタジオプログラムのご案内 2月～

	クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
▌エアロビクス					
◆	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	★★★	☆☆☆	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	45分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆☆	担当インストラクターのオリジナルのクラスです。
▌ステップエクササイズ					
	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。
	ラディカル X55	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！
▌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。
◆	JAZZパンキング&癒しストレッチ	75分	★	☆	初心者向けのダンスとストレッチを行なうプログラムです。ダンスに苦手意識のある方も脂肪燃焼を行ないながら楽しく踊りましょう♪
	STREET JAZZ	60分	★★	☆☆	ジャズ、ヒップホップ、ファンク、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）込めてお鶴りましょう。
◆	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。
▌ダンスフィットネス系					
◆	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ートリーで、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。
◆	BAILABAILA	60分	★★	☆☆	音楽×振付の一体感を誰もが楽しめるスペイン発、新感覚ダンスワークアウトです。ダンス未経験者の方もお楽しみいただけます。
◆	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ドラマティックにダンスを楽しみます。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。
	ダンスエアロ	60分	★★★	☆☆☆	エアロビクスの動きにダンス要素を取り入れたレッスンです。
	ラテンエアロ	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。

	クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
▌格闘技系					
◆	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	45分/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。
◆	マーシャルワークアウト	45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きます。
	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。
◆	ビート&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。
▌コンディショニング・調整系					
◆	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。
	ラディカル パワー	45分/60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 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。
◆	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。
◆	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&ポ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。
▌ヨガ・リラクゼーション系					
◆	ヨガ	45分/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。
◆	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。
◆	ウェーブストレッチリング YOGA	60分	★★	☆☆	ウェーブストレッチリングを使い、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暦 30 年の山田がお届けするクラスです。
	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、リラックスゼーションとストレス解消を目的としたヨガになります。
▌有料レッスン					
	スキルアップボクササイズ（ミット打ち）	75 分	★★	☆☆	ストレス発散に効果抜群です。実際にミット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
	バレエポワント	30 分	★★	☆☆	トゥシューズを履いて行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。メンバー限定 1,000 円
	バレエスキルアップ	75 分	★★	☆☆	このクラスは、ベーシックなパ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

※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。