



STUDIO SCHEDULE

GOLD'S GYM HARAJUKU TOKYO ANNEX / HARAJUKU TOKYO

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

2017.11

	月				火				水				木				金				土				日			
	HARAJUKU ANNEX		HARAJUKU TOKYO		HARAJUKU ANNEX		HARAJUKU TOKYO		HARAJUKU ANNEX		HARAJUKU TOKYO		HARAJUKU ANNEX		HARAJUKU TOKYO		HARAJUKU ANNEX		HARAJUKU TOKYO		HARAJUKU ANNEX		HARAJUKU TOKYO					
	常溫	溶着	3階	B2階	常溫	溶着	3階	B2階	常溫	溶着	3階	B2階	常溫	溶着	3階	B2階	常溫	溶着	3階	B2階	常溫	溶着	3階	B2階	常溫	溶着	3階	B2階
8:00	朝/ワーヨガ 7:15-8:15 AKKO	WOMEN ONLY					朝ヨガ 7:15-8:15 高野 真利					朝ヨガ 7:15-8:15 mico				朝ヨガ 7:30-8:30 Nao				朝/ワーヨガ 7:15-8:15 荒木 ひとみ						ヨガ 7:45-8:45 辻本 智弘		
9:00																												
10:00																												
11:00																												
12:00																												
13:00																												
14:00																												
15:00																												
16:00																												
17:00																												
18:00																												
19:00																												
20:00																												
21:00																												
22:00																												
第2月曜日 休館日				第3月曜日 休館日																								

カテゴリー色分け

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

9:00 OPEN

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

20:00 CLOSED

21:00

22:00

【館内東京ANNEXで開催のレッスンは全てALLレベル】

個人で強度設定などを行う為、初心者〜熟練者までご参加いただけます。
総勢50名以上のインストラクターが多彩なプログラムをご用意し
スタジオにて最高の体験をお待たせしています。

強弱、難易度の体感には個人差がありますので、
様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンをぜひお試しください。
参加者の安全と健康を最優先とし、無理をしないよう配慮いたします。

【整理券配布オンラインWEB予約】

事前に登録が必要となります。詳細についてはHPのWebページをご覧ください。
登録料はレッスン開始後9時以降に発生いたします。
(原宿東武ビル18F05号室)に限り、登録料を17:30〜20:00に
登録料を17:30〜20:00に限り、登録料を17:30〜20:00に
登録料を17:30〜20:00に限り、登録料を17:30〜20:00に

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
カーディオ&シェイブ	☆☆	★	初心者～	45分、60分	エアロビクス
全身持久力を高められるようなシンプルなエアロビクスと筋コンディショニングで効率的に美しいボディラインを目指します。このクラスには、必ず筋コンディショニングが含まれています。					
ファットバーン	☆☆	☆☆	初級者	45分	エアロビクス
脂肪燃焼効率の良いローインパクトエアロビクスクラスです。エアロビクスの効果を実感したいという方、エクササイズすることをメインに考えている方に適しています。					
シェイプアップローインパクト	☆☆☆	☆☆☆	中級者	60分	エアロビクス
エアロビクスに十分に慣れてきた方向けのプログラム。脂肪燃焼効率の高いといわれているローインパクトエクササイズをお楽しみ下さい。					
パワーローインパクト	☆☆☆～	☆☆☆☆	中上級者	60分	エアロビクス
バラエティーに富んだローインパクトバリエーションで、あなたのチャレンジ精神を刺激します。(ジョギングやジャンプが多少含まれることがあります。)					
オリジナルエアロ	☆☆～☆☆☆☆	☆☆～☆☆☆☆	初級者～上級者	45分、50分、60分	エアロビクス
各インストラクターが自身の個性を生かしたエアロビクスレッスンをご提供します。基本を大切にしたクラス～難易度に特化した上級チャレンジレベルまで様々なオリジナルプログラムをお楽しみ下さい。(クラスにより強度、難易度が異なります。)					
ステップ1/ステップ1&シェイブ	☆☆☆	☆☆☆	初中級者～	50分、60分	ステップ
多彩なステップングテクニックを修得することが出来るプログラムです。シンプルな動作から徐々にアクティブな動きへと発展していきます。※&シェイブのクラスには、必ず筋コンディショニングが含まれています。					
ステップ2	☆☆☆☆	☆☆☆☆	中上級者	45分、60分	ステップ
ステップエクササイズに十分に慣れた方の為のクラスです。楽しく、パワフルなステップコンビネーションを楽しむエキサイティングなプログラムです。					
オリジナルステップ	☆☆☆～☆☆☆☆	☆☆☆～☆☆☆☆	初中級者～上級者	45分、60分	ステップ
インストラクターがそれぞれ工夫をこらしたコンビネーションに挑戦していただくクラスです。(クラスにより強度、難易度が異なります。)					
ストライクボクシングワークアウト	☆☆☆	☆☆～	ALL	45分	ボクササイズ
格闘技インストラクター団体BRAFTオリジナルプログラム: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全力でパンチを打つクラスです。楽しく脂肪燃焼、ストレス発散に効果的！					
キックサーキット	☆☆☆	☆☆～	ALL	45分	キックボクシング
キックボクシングの基本的な動作やコンビネーションを楽しむクラス。全身の脂肪燃焼や心肺機能向上にも効果的です。短時間で 効率的にシェイプアップしたい方におすすめです。					
ファイトングエクササイズ	☆☆☆	☆☆～	ALL	60分	キックボクシング
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイトングレッスン！ ステップ系の動きがたくさんありますので、前後・左右・上下の動きでシェイプアップ効果(代謝)をあげていきます。1回のレッスンで0.3～1kgの体重が減ります。					
KICKOUT	☆☆☆	☆☆～	ALL	60分	ムエタイ
ムエタイの動きを音楽に合わせて行うエクササイズです。ストレス解消！シェイプアップ！ボディメイクにおすすめです！					
KICK OUT Bodymake	★	-	ALL	45分	格闘技系ボディワーク
格闘技の動きをより効果的に行う為のエクササイズクラスですが、もちろんこのクラスだけのご参加も可能です。身体調整にも役立つプログラムです。					
ヨガ1	★～☆☆	-	ALL	45分、60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸を伴ったゆったりとした動作で心と身体をリラックスさせます。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。					
ヨガ2	☆☆～☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸を伴ったゆったりとした動作で心と身体をリラックスさせます。少しヨガに慣れた方を対象としたクラスですが、初めての方にもご参加いただけます。					
パワーヨガ1	☆☆☆	-	ALL	45分、60分	ヨガ
ダイナミックなアサナと呼吸を同調させたフロースタイルのヨガ。積極的に筋力・持久力・バランス感覚 UPを図るもの柔軟性に加えて均整の取れた体型(身体)を作ります。					
パワーヨガ2	☆☆☆☆	-	ALL	60分、75分	ヨガ
チャレンジポーズなども含めアクティブに動いていくヨガのクラスです。ヨガ2もしくはパワーヨガ1に慣れた方を対象とした中級者向けプログラムです。					
アロマヨガ	★	-	ALL	60分	ヨガ
アロマテラピーを用いたヨガのレッスンです。緊張した心と身体を解きほぐし、自分自身を見つめなおす時間を提供致します。					
ルーシーダットン&ハタヨガ	★～☆☆	-	ALL	60分、75分	ヨガ
タイ式ヨガ、仙人体操とも言われるルーシーダットンとハタヨガのフュージョンクラス。心と身体の深いリラックス効果を期待出来るプログラムです。					
ビューティデトックスヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
骨盤と身体のゆがみを深い部分から自己調整していくクラス。自律神経やホルモンバランスを整え、全ての代謝を上げていきます。その為、脂肪燃焼効果も期待出来ます。					
フローヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
呼吸と共に、流れるようにポーズを次々としていくことで体内のエネルギー循環がスムーズになり、脂肪燃焼効果も高まります。姿勢を正し、柔軟性を高め、しなやかに強く引き締まった身体づくりをしています。					
デトックスフローヨガ	☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
呼吸にフォーカスしてしていきます。自分の呼吸を聞き身体の繋がりを感じながら心地良い場所を見つけていきます。余計な体の力を抜いて、呼吸の波に乗りながら全身でヨガをしてみませんか？					
ストララヨガ	☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
ニューヨーク発祥のヨガメソッド。アメリカタイムズ誌で「革命的ヨガ」と評され一躍有名に。近代的なアップビートな音楽に載せて気軽に楽しむ事の出来るヨガとして、近年米国を中心に世界で注目されています。					
ヴァンヤサヨガ	☆☆☆☆	-	ALL	60分、75分	ヨガ
呼吸の波に乗せて身体を動かしていくフロースタイルのヨガ。呼吸と動きを同調させ瞑想的に動くことで、心と身体を融合させ強靱かつしなやかに柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
アシュタンガヨガ	☆☆☆☆	-	ALL	75分	ヨガ
太陽礼拝を基本にスタンディング・シットイング・逆さのポーズ・フィニッシングの各ポーズから構成されます。ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、体に途切れのないようエネルギーをコントロールしながら行う力強いヨガです。					
bodyARTトレーニング	☆☆～☆☆☆	★	ALL	45分	ボディワーク
ヨガやピラティスなどの調整系エクササイズとコアトレーニングを融合させた最新の運動プログラム。時に、有酸素運動的なアプローチでもクラスを展開。ヨガ的なメンタルへのリラックス効果も期待出来ます。					
美コア	☆☆～☆☆☆	★	ALL	60分	ボディワーク
ピラティス・ヨガ・フィットネス の効果効能をカバーした新しい体幹 エクササイズ。見ためから純美な状態を作る事ができるプログラムです。デトックス/基本クラス シェイブ/美コアの要素の全て入った強度高めめのクラス					

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
ピラティス	★～	-	ALL	50分、60分	ボディワーク
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だけでなく体形や姿勢がよくなり、トップアスリートやトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。					
ボディコントロール	★～	-	ALL	60分	ボディワーク
機能的に動ける身体、美しいボディラインを目指し全身のトレーニングやストレッチを行うクラスです。継続して参加する事で効果を実感する事が出来ます。まずは3ヶ月続けてみませんか？					
ボディメイク	☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
美しい身体を目指し全身のトレーニングを行うクラスです。継続して参加する事で効果を実感する事が出来ます。まずは3ヶ月続けてみませんか？					
Tone Up Body	☆☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
サーキットトレーニング&コンディショニング。筋力・心肺機能・柔軟性などバランスよく身体機能を伸ばしていくクラスです。					
ファンクショナルトレーニング	☆☆	-	ALL	45分	ボディワーク
日常生活や実際のスポーツ競技における動作のパフォーマンスを向上させる為のトレーニングクラスです。身体能力を向上させる事を目的としています。					
サーキットトレーニング	☆☆☆～☆☆☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
複数の異なるエクササイズを行うサーキットクラスです。グループでエクササイズを行うことで自分自身の力を最大限に発揮する事が出来ます。					
コアトレーニング/ボディメイクABS	☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
様々なアプローチで体幹を中心に強化していきます。体幹が強くなることで姿勢改善、怪我のリスク低減、パフォーマンスアップなどが期待出来ます。					
BODY WEIGHT EX	☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
自らの体重を負荷とする事態中エクササイズやストレッチを行うクラスです。しなやかに美しい理想的な身体を目指します。					
美ボディEXストレッチ	☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
田中咲百合オリジナルプログラム。温かい環境で、しなやかな美しいボディラインを目指す、シンプルで効果的なストレッチを行なうクラス。					
ストレッチ/コンディショニングストレッチ	★	-	ALL	30分、45分	ボディワーク
疲労回復や柔軟性向上を目的にストレッチや簡単なエクササイズを行います。スタジオ未経験者の方にも安心してご参加いただけます。トレーニング前後の準備、整理体操としてもご利用ください。					
ペルビックストレッチ	★～	-	ALL	30分、45分	ボディワーク
骨盤は体の土台です。骨盤を支えている筋肉(インナーマッスル)を動かす事により、その歪みを調整し正しい位置にリセットしていく事を目的とします。インナーマッスルも同時に鍛えられます。					
骨盤ストレッチナビ	★～	-	ALL	45分、60分	ボディワーク
使用するツールは、ただ座るだけで重心が前方に押し出されるように設計されています。この姿勢で行う“運動プログラム”が筋肉の可動域を最大限に広げ、骨盤を支える筋肉群や上半身の体幹筋までも効果的に刺激します。					
POWER MIX	☆☆☆	☆☆	ALL	45分	プレコリオ
アルゼンチン発の最新フィットネスプログラム パーベールを使用した筋コンディショニングエクササイズの合間にエアロビクスパートが入り、音楽を楽しみながらパーベールエクササイズを無理なく行うことができます。					
ダンスエアロビクス	☆☆～	☆☆☆	初中級者～	45分、60分	ダンスフィットネス
ダンステイストたっぷりのエアロビクスクラス。曲と融合したインストラクターオリジナルの振り付けをお楽しみください。					
DANCE FIT	☆☆～	☆☆☆	初中級者～	60分	ダンスフィットネス
竹ヶ原佳苗オリジナルクラス ： ダンスエアロビクスより、よりダンス色を高めたプログラムです。 フィットネスとダンスを繋ぐ新たなプログラムにご期待ください。					
RITMOS	☆☆☆	☆☆☆	ALL	45分、60分	プレコリオ
アルゼンチンから発信される人気ダンスプログラム！ 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。					
ZUMBA	☆☆☆	☆☆～	ALL	45分、60分	プレコリオ
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。					
メガダンス	☆☆☆	☆☆☆	ALL	45分、60分	プレコリオ
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。					
ラテンウォーク	☆☆～	★～	ALL	60分	ラテン
初心者～参加出来るラテンウォークとラテンのリズムに少しずつ慣れてきた方向けのラテンエアロのご用意がございます。ラテンテイストのエアロビクスをお楽しみ下さい。ウェストの引き締めにも効果的です。					
フリースタイルダンス	-	-	ALL	60分	ダンス
その名のとおり、各ジャンルのスタイルにこだわる事無く自由に振り付けていくダンスクラスです。					
GIRL’ S HIPHOP	-	-	ALL	60分	ダンス
女性らしいセクシーな動き、キュートな動きで振り付けます。胸や腰を強調しながら動くので、女性らしいしなやかなシルエットを作る上で最適なジャンルです。					
STYLE JAZZ HIPHOP	-	-	ALL	60分	ダンス
JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲気のあるダンスクラスです。表現力などをつけたい方にもお勧めです。丁寧に指導しますのでジャンルを越え、ダンス好きの方に是非ご参加いただきたいウラスです。					
SOUL DANCE			ALL	60分	ダンス
パーティグルーヴ、パーティダンスとも呼ばれているジャンルのダンス。日本では地域ごとで独自のステップが発明されるなどディスコブームとともに発展した。					
JAZZ FUNK	-	-	ALL	60分	ダンス
JAZZをベースに美しいシルエットや女性らしい身のこなしをファンキーに表現していきます。女性の妖美さをまとった魅せ方やセクシーさを追求するジャンルです。					
ジャズダンス	-	-	クラスにより異なります	-	ダンス
定義を定めず、曲を楽しみながらインストラクターがオリジナルの振り付けをしていきます。初の方は入門クラスからご参加ください。					
バレエ、バーレッスン、センターレッスン	-	-	クラスにより異なります	30分、45分、60分	ダンス
クラスはバレエ、バーレッスン、センターレッスン、有料レッスンのご用意がございます。バレエ及び有料レッスンではバーレッスン＋センターレッスンを行います。初の方はバーレッスンからご参加下さい。					
強度・運動量／難度／対象レベルの感じ方には個人差がある為、表示はあくまでも目安となります。実際にスタジオに足を運び、ご自身に合うプログラム、インストラクターを見つけてください。					