※レッスン内容、担当者は変更になる事があります。予めご了承ください。

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE GOLD'S GYM HARAJUKU ANNEX TOKYO 2018.12

GOLD'S GROUP EXERCISE

HARAJUKU ANNEX

	月 常温	月 溶岩	火 常温	火 溶岩	水 常温	水 溶岩	木 常温	木 溶岩	金 常温	金 溶岩	土 常温	土 溶岩	日 常温	日 溶岩	シューズ着用必須プログラム
		Woman Only WEB予約可		Woman Only WEB予約可		Woman Only WEB予約可		Woman Only WEB予約可		Woman Only WEB予約可		Woman Only WEB予約可		Woman Only WEB予約可	
8:00	朝パワーヨガ 7:15-8:15 美嘉				朝ヨガ 7:15-8:15 mico				朝パワーヨガ 7:15-8:15 荒木 ひとみ						8:00
9:00		ヨガ 1 9:00-10:00 美嘉				ヨガ 1 9:00-10:00 秋谷 理恵	Reebok パワーヨガ 1 9:00-10:00 京乃 ともみ			ヨガ1 9:00-10:00 荒木 ひとみ			9:00 OPEN		9:00
10:00	骨盤調整ヨガ 10:00-10:45 asami		ヨガ 2 10:15-11:15 KUNA	バランス コーディネーション 10:00-11:00 斉田 美穂	Gファンクショナル トレーニング 10:15-11:00 今野 龍子		Reebok ビラティス 10:15-11:15 KAORU			ヨガ 2 10:30-11:30 下田 実可子		ヨガ 1 10:00-11:00 1 .8日 平原 珠代 15.22.29日 高橋 エマ	ZUMBA 10:30-11:30 大浦 透	ヨガ 1 10:00-11:00 SAYAKA	10:00
11:00	ビラティス 11:00-12:00 asami		Gファンクショナル トレーニング 11:30-12:30 Tomoko	ヨガ 1 11:30-12:30 KUNA	ヨガ 1 11:15-12:15 Ran	ボディケア ストレッチ 11:15-11:45 今野 龍子	NEW ボディ メンテナンス 11:30-12:30 増森 知子	ヨガ 1 11:30-12:15 SHIORI	PositiveLink ファンクショナル トレーニング 11:30-12:30 佐々木 洋介		Reebok 奇数週 アロマヨガ 池田 莉子 / 偶数週 ボディワーク シエカ 11:15-12:15		Reebok パワーヨガ 2 11:45-12:45 菊田 敬祐	ヨシ'S ブートキャンプ 11:45-12:45 ヨシ	11:00
12:00	Reebok ボディワーク 12:15-13:15 シエカ	フローヨガ 12:15-13:15 SHIORI	骨盤調整ヨガ 12:45-13:45 脇坂 由紀		パワーヨガ 2 12:30-13:45 宮城 由香		ボディメイク ABS 12:45-13:45 KATSUO	フローヨガ 12:45-13:45 SHIORI	ヨガ 2 12:45-13:45 Miki	KICK OUT BASIC 12:45-13:45 a2ko	ビラティス 12:30-13:30 渡辺 美沙	ファンクショナル トレーニング &ストレッチ 12:30-13:30 Tomoko			12:00
13:00													JAZZFUNK 13:00-14:00 Eriko	パワーヨガ 1 13:00-14:00 mico	13:00
14:00	Reebok ストーラ ヨガ 13:30-14:30 今井 祐子			ビラティス 14:00-15:00 脇坂 由紀		Reebok ストレッチ+CORE トレーニング 14:00-15:00 KAORU	ヨガ 2 14:00-15:00 高野 真利		ビラティス 14:00-15:00 洪 仁順		HIPHOP JAZZ 13:45-14:45 SAKI	リカバリー 13:45-14:30 湯浅 まゆ	Gファンクショナル トレーニング 14:15-15:15 Haruki	ヨガ 1 14:15-15:00 mico	14:00
15:00		カーディオ キックボクシング &ストレッチ 14:45-15:45 ヨシ						Reebok ボディメイク &ケア 15:15-16:15 シエカ ※第4週目休講			パワーヨガ 1 15:00-16:00 美月	カーディオ キックボクシング &ストレッチ 14:45-15:30 湯浅 まゆ			15:00
16:00			FREE STYLE DANCE 15:15-16:15 たかはし ごう		JAZZ FUNK 15:15-16:15 Minachi				【有料】 ジャズダンス 15:15-16:45 菊池 まゆみ 2000円（税別）				美コア デトックス 15:30-16:30 URARA		16:00
17:00			【有料】 岡部友 監修 パワーヒップネス 16:30-17:30 Spice Up Fitness 500円（税別）				シェイプアップ トレーニング 16:30-17:15 浜中 健次				ルーシーダットン &ハタヨガ 16:15-17:30 野島 裕子		Reebok アシュタンガ ヨガ ハーフ プライマリー 16:45-18:00 長谷川たかはる		17:00
18:00											STYLE JAZZ HIPHOP 17:45-18:45 masa man	ヨガ 2 18:00-19:00 野島 裕子			18:00
19:00	ヨガ 2 19:00-20:00 来夏	ボディメイク 19:00-20:00 赤沼 由桂	ヨガ 2 19:00-20:00 nemu	ビラティス &ストレッチ 19:00-20:00 河合 由季	Gファンクショナル トレーニング 19:00-20:00 Haruki	ヨガ1 19:00-19:45 野島 裕子	デトックス フローヨガ 19:00-20:00 asami	ボディケア ストレッチ 19:00-19:45 笠原 里依子	BORN TO YOG basic75 18:30-19:45 SACHI	KICK OUT Bodymake 19:00-19:45 a2ko	SOUL DANCE 19:00-20:00 HAJIME			ヨガ 1 18:15-19:15 美月	19:00
20:00													21:00 CLOSED		20:00
21:00	ZUMBA 20:15-21:15 山口 満喜	ヨガ 1 20:30-21:15 来夏	Reebok 美コア シェイプ 20:15-21:15 Natty	ヨガ 1 20:15-21:15 村岡 美香	ルーシーダットン &ハタヨガ 20:15-21:15 野島 裕子	ビラティス &ストレッチ 20:15-21:15 庄司 朋美	カーディオ キックボクシング 20:15-21:00 笠原 里依子	ヨガ 2 20:15-21:15 Ran	KICK OUT 20:15-21:15 a2ko	パワーヨガ 1 20:00-21:00 平原 珠代					21:00
22:00	NEW ストレッチ 21:30-22:00 GGX	パワーヨガ 1 21:30-22:15 山口 満喜	ダンスストレッチ 21:30-22:00 ICHI		ダンスストレッチ 21:30-22:00 ASUKA		ボディメイク 21:15-22:15 浜中 健次		ストレッチ 21:30-22:00 GGX						22:00
	第２月曜日 休館日		JAZZ FUNK コンビネーション 22:00-22:45 ICHI		LATIN JAZZ コンビネーション 22:00-22:45 ASUKA										
			入れ替えなし。初めてのだるストレッチからご参加ください。		入れ替えなし。初めてのだるストレッチからご参加ください。										

【原宿東京ANNEX店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
スタジオにて皆様のご参加をお待ちしています。
強度、難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見つけてください。
（初心者の方にとっては強度、難度が高いと感じる場合があります）

【溶岩スタジオレッスンオンラインＷＥＢ予約】

事前に登録が必要となります。
詳細については別POPを参照ください。
原宿ANNEX店 溶岩スタジオで行う全てのレッスンは
WEB予約が可能です。
定員１６名（カーディオキックボクシング、KICK OUTは１２名）

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
カーディオ＆シェイプ	☆☆	☆	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
エアロビクスに充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＆シェイプ	☆☆☆	☆☆☆	初中級者～	５０分、６０分	ステップ
多彩なステッピ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。※＆シェイプのクラスには、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	６０分	ステップ
ステップエクササイズに充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	☆☆☆	☆☆～	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！					
カーディオキックボクシング	☆☆☆	☆☆～	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。					
ファイティングエクササイズ	☆☆☆	☆☆～	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ティングレッスン！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！ボディー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
ダイナミックなアー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。					
骨盤調整ヨガ	☆☆	-	ALL	６０分	ヨガ
姿勢やプロポーションなどを整えるのと共に、内臓機能を高めホルモンバランスも整えます。内側から溢れる自然な美しさへと繋がるクラスです。性別、年齢、経験など問わず、誰にでもご参加いただけます。					
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っ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、しなやかで強く引き締まった身体づくりをしていきます。					
ヴィンヤサヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	６０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靭かつしなやかで柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
ストラーラヨガ	☆☆☆	-	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。					
デトックスフローヨガ	☆☆☆	-	ALL	６０分	ヨガ
呼吸にフォーカスしフローしていきます。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？					
BORN TO YOG basic	☆☆☆	☆	ALL	７５分	ヨガ
ニューヨークで創出されたダーマヨガをベースにアサナを集中して遊び学ぶクラス。太陽礼拝から始まり、ベーシックでなアサナで身体を隅々まで伸ばしダイナミックなアサナへと自由なスタイルで楽しむ新しいヨガメソッドです。					
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・シッティング・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。					

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。

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
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 シェイプ/美コアの要素の全て入った強度高めのクラス					
ヨシ'Sブートキャンプ	☆☆☆☆	☆	ALL	６０分	ボディワーク
爆汗かきながらプリッと桃尻、キュッとウェスト、パキッと天使の背中、スラっと美脚。遠赤外線効果で体の中からデトックス。美肌効果も抜群です。					
ｂｏｄｙＡＲＴトレーニング	☆☆～☆☆☆	☆	ALL	４５分、６０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。					
ピラティス	☆～	-	ALL	４５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。					
ボディワーク	☆☆	-	ALL	６０分	ボディワーク
ストレッチ・ピラティスなどを組み合わせ、動きながら身体を整えるクラスです。ボディメイクの下地作りとしてもおすすめです。					
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？					
Gファンクショナルトレーニング	☆☆☆	-	ALL	４５分、６０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。					
PositiveLinkファンクショナルトレーニング	☆☆～	-	ALL	６０分	ボディワーク
参加すればあなたの身体にPOSITIVEな変化が必ず起こる！トップモデルや有名女優、アスリートから信頼を得るトレーナー横手貞一郎氏監修。野性的な機能を引き出すオリジナルメソッドです。					
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。					
ボディケアストレッチ	☆	-	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。					
ボディメンテナンス	☆☆	-	ALL	６０分	ボディワーク
音と共に身体をダイナミックに動かしながら筋力も使いつつストレッチしていきます。骨盤、肩回りを連動させ背骨を動かして様々な形で身体にアプローチしていきます。					
リカバリー	☆	-	ALL	３０分	ボディワーク
ごくごく小さな動きを深層筋に伝え、骨と骨をつなぐ単関節筋の弾力を取り戻す。本来の動きが出る骨配列の調整をメインに行うクラスです。トレーニングの効果向上も期待出来ます。					
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 バーベ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バーベ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
竹ケ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された、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。					
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。					
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クラスです。					
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。					
ダンスストレッチ	-	-	ALL	３０分	ダンス
HTA(火)21:30 (水)21:30 共に次にご用意のあるコンビネーションクラスの為のストレッチ、WUPクラスです。 初心者の方など、このクラスのみの参加も可能です。					
ＪＡＺＺ ＦＵＮＫ	-	-	ALL	４５分、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。					
LATIN JAZZ	-	-	ALL	４５分、６０分	ダンス
陽気なラテン系からしっとりスロー、Coolなコマーシャルコンボまで。内側から湧き出てくる感情、心赴くままに。ダンスを通じて新しい自分と出逢い可能性を広げていきましょう。					
ジャズダンス/PRO CHOREO	-	-	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	-	ダンス
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。初の方入門or初級からご参加下さい。					