GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE KUNITACHI TOKYO 2018/5〜

月

Astudio

7:00 OPEN

- 10:30〜11:30 太極拳 初中級 (60) 石井 恵子
- 11:45〜12:30 エアロ 初級 (45) 遠藤 昌彦
- 12:45〜13:15 エアロ入門〜初級 (30) 浅見 公貴
- 13:30〜14:15 シェイプエアロLOW (45) 浅見 公貴
- 14:30〜15:00 BODY COMBAT (30) 菅谷 淳
- 15:10〜16:10 ZUMBA (60) 浅野 智子
- 有料 16:20〜17:35 ジャズダンス中上級 (75) 浅野 智子 ¥2,052 1回料金
- 19:40〜20:30 ファイトボクシング (50) 五十嵐 ユミ子

23:00 CLOSE

Bstudio

7:00 OPEN

- 整 Hot 10:45〜11:30 パワーヨガ (45) 遠藤 昌彦
- 整 Hot 11:40〜12:30 リラックスヨガ (50) 新井 美香
- 整 Hot 14:30〜15:30 リラックスヨガ (60) IKUKO
- 15:45〜16:30 ボディバランス (45) IKUKO
- 整 Hot 17:00〜17:45 リラックスヨガ (45) Ryoko
- 整 Hot 19:30〜20:15 リラックスヨガ (45) 阿久津 園子
- 整 Hot 20:50〜21:40 骨盤調整 (50) 五十嵐 ユミ子

23:00 CLOSE

火

Astudio

7:00 OPEN

- NEW 10:30〜11:20 エアロ初中級 (50) 松嶋 玲子
- 11:30〜12:00 エアロ入門〜初級 (30) 村山 ふみえ
- 12:15〜13:00 ヨガ (45) 村山 ふみえ
- 13:15〜14:00 ピラティス (45) 赤地 寿美
- 14:15〜15:15 ジャズダンス (60) AI
- 15:50〜16:40 ヨガ (50) 小暮 典子
- スクール 16:50〜17:50 ジュニアストリートダンス (HIP HOPクラス)
- スクール 18:00〜19:00 ジュニアストリートダンス (HIP HOPクラス)
- スクール 19:10〜20:10 ジュニアストリートダンス (HIP HOPクラス)

23:00 CLOSE

Bstudio

7:00 OPEN

- 整 Hot 10:15〜11:05 ルーシーダットン (50) 比絽
- 整 Hot 11:20〜12:00 ピラティス (40) 比絽
- 12:15〜13:15 バレエ (60) AI
- 有料 13:25〜13:55 バレエ初中級 (30) AI ¥972 1回料金
- 整 Hot 14:40〜15:30 コンディショニング ヨガ (50) 五十嵐 ユミ子
- 16:00〜16:45 社交ダンス (45) 西 恭平
- 有料 17:00〜18:40 社交ダンス プライベートレッスン 西 恭平 25分 ¥3,857
- 整 Hot 19:45〜20:45 リラックスヨガ (60) 柳田 久実
- 整 Hot 21:00〜21:30 シェイプアップヨガ (30) 柳田 久実

23:00 CLOSE

水

Astudio

7:00 OPEN

- 10:15〜11:15 HIPHOP (60) 伊東 舞
- 11:30〜12:20 シェイプボクシング (50) 久我 千代子
- 12:30〜13:00 BODY PUMP (30) 菅谷 淳
- 13:15〜13:45 エアロ入門〜初級 (30) 浅見 公貴
- 13:55〜14:55 ラテンエアロ (60) 浅見 公貴
- 15:15〜16:15 フラダンス (60) 中川 真由美
- 有料 16:30〜17:30 フラダンス中上級 (60) 中川 真由美 ¥1,620 1回料金
- スクール 18:00〜19:00 ジュニアストリートダンス (JAZZクラス)
- 19:40〜20:25 BODY COMBAT (45) 菅谷 淳
- 20:35〜21:20 BODY PUMP (45) 菅谷 淳
- 21:30〜22:30 ZUMBA (60) 土井 真由苗

23:00 CLOSE

Bstudio

7:00 OPEN

- 整 Hot 10:20〜11:20 リラックスヨガ (60) 佐藤 亮子
- 12:40〜13:25 ボディフレックス (45) 久我千代子
- 整 Hot 14:05〜14:50 ルーシーダットン (45) 比絽
- 整 Hot 15:10〜15:55 ピラティス (45) 比絽
- 整 Hot 19:30〜20:30 ルーシーダットン (60) 比絽
- 整 Hot 20:50〜21:40 ピラティス (50) 比絽

23:00 CLOSE

木

Astudio

7:00 OPEN

- 10:30〜11:30 エアロ初中級 (60) 松澤 泉美
- 整 11:45〜12:45 ステップ初級 (60) 山口 優子 【定員30名】
- 13:00〜14:00 エアロ中級 (60) 鳥巣 愛佳
- 整 14:15〜15:15 ステップ初級〜入門 (60) 松嶋 玲子 【定員30名】
- スクール 16:20〜17:20 ジュニアストリートダンス (HIP HOPクラス)
- スクール 17:20〜18:20 ジュニアストリートダンス (HIP HOPクラス)
- スクール 18:30〜19:30 ジュニア新体操
- 20:00〜21:00 ダンスMIX (60) YASU−CHIN

23:00 CLOSE

Bstudio

7:00 OPEN

- 整 Hot 10:30〜11:30 美軸ラインストレッチ (60) 白木 朋子
- 整 Hot 11:45〜12:45 体幹エクササイズ body ART (60) 松澤 泉美
- 13:30〜14:30 美軸ウォーキング(60) 畔上 さゆり
- 14:45〜15:45 ボディメンテナンス(60) 鳥巣 愛佳
- スクール 16:30〜17:30 ジュニアバレエ
- スクール 17:30〜18:30 ジュニアバレエ
- 19:30〜20:30 バレトン(60) hana
- 整 Hot 20:45〜21:45 リラックスヨガ(60) hana

23:00 CLOSE

金

Astudio

7:00 OPEN

- 10:30〜11:30 ジャイロキネシス (60) 〜骨盤調整〜 丸橋 広実
- 11:45〜12:45 ヨガ (60) 丸橋 広実
- 13:10〜14:10 シェイプエアロ トレ10 (60) 大西 恵美子
- 14:30〜15:30 ステップ初中級 (60) 足立 晃子
- 15:45〜16:30 バレトン (45) 高井 千恵
- 16:45〜17:45 バーオソル (60) 高井 千恵
- 18:00〜19:00 メガダンス (60) 村田 きよみ
- 21:15〜22:15 BODY COMBAT(60) 佐藤 聡太

23:00 CLOSE

Bstudio

7:00 OPEN

- 10:15〜11:15 ジャズダンス (60) 浅野 智子
- 11:25〜12:25 バレエ中級 (60) 田中 絵梨
- 有料 12:30〜13:15 バレエポワント (45) 田中 絵梨 ¥1,404 1回料金
- 整 Hot 13:40〜14:10 ホットエクササイズ (30) 田中 絵梨
- 整 Hot 14:25〜15:10 ピラティスベーシック (45) IKUKO
- 整 Hot 15:20〜16:05 リラックスヨガ (45) IKUKO
- 16:20〜17:20 ボディバランス (60) IKUKO
- 整 Hot 19:40〜20:40 シェイプアップヨガ (60) 原田 正美
- 整 Hot 20:55〜21:25 ホットリラックスヨガ (30) 原田 正美

23:00 CLOSE

土

Astudio

7:00 OPEN

- 10:20〜11:10 初級太極拳 (50) 原田 正美
- 11:20〜12:05 初中級太極拳 (45) 原田 正美
- 12:20〜13:05 BODY PUMP (45) 菅谷 淳
- 13:20〜14:10 ヨガ (50) 柳田 久実
- 14:20〜15:10 ジャズダンス (50) 金子 彩奈
- 15:30〜16:15 エアロ初級 (45) 金子 彩奈
- 16:30〜17:30 エアロ中級 (60) 金子 彩奈
- 17:45〜18:45 K−POP (60) AI
- 有料 18:55〜19:40 K−POP more dance (45) AI ¥1,404 1回料金
- 19:55〜20:55 ZUMBA (60) TAKAKO

休館日
毎月 第3月曜日

23:00 CLOSE

Bstudio

7:00 OPEN

- Hot 10:30〜11:20 バレエ (50) 斉藤 菜々美
- 整 Hot 11:35〜12:35 リラックスヨガ (60) 柳田 久実
- 13:00〜13:30 バレエストレッチ (30) 櫻井 将行
- 13:35〜14:05 バレエベーシック (30) 櫻井 将行
- 有料 14:15〜15:00 バレエトライクラス (45) 櫻井 将行 ¥972 1回料金
- 15:15〜16:15 ラテンダンス (60) 大西 恵美子
- 整 Hot 17:30〜18:20 シェイプアップヨガ (50) Ryoko
- 整 Hot 18:35〜19:20 リラックスヨガ (45) Ryoko

23:00 CLOSE

日

Astudio

9:00 OPEN

- 10:30〜11:30 シェイプエアロ トレ10 (60) 大西 恵美子
- 変 11:50〜12:40 ZUMBA (50) 大西 恵美子
- 13:15〜14:00 骨盤調整 (45) 五十嵐 ユミ子
- 14:15〜15:05 ファイトボクシング (50) 五十嵐 ユミ子
- 15:20〜16:20 BODY COMBAT (60) 佐藤 聡太

20:00 CLOSE

ゴールドジム国立東京店
東京都国立市中1丁目9−30
国立せきやビル5F
TEL.042-501-2828

Bstudio

- 11:00〜11:30 ストレッチコンディショニング (30) 櫻井 将行
- 11:45〜12:15 バレエストレッチ (30) 櫻井 将行
- 12:20〜12:50 バレエベーシック (30) 櫻井 将行
- 整 13:30〜14:30 パワーヨガ (60) 小澤 理恵
- 整 Hot 15:00〜16:00 デトックスヨガ (60) 小澤 理恵
- 整 Hot 16:15〜16:55 リラックスヨガ (40) 小澤 理恵

※ホットのレッスンに
ご参加のお客様は、必ず
バスタオルをご用意ください。

スケジュールが変更になる
可能性もございます.
予めご了承ください。

始めての方でも気軽にご参加頂ける内容となっております。

スクール 有料 有料クラスとなっております。

整 整理券クラスとなります。レッスン開始の2時間前よりフロントにて整理券を配布致します。
ホットの定員は20名、ステップの定員は30名となっております

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 / 格闘技系

各レッスン内容のご案内

	クラス名	対象者	主な効果	運動強度	難易度	クラス内容・説明
アクティブ&シェイプ	エアロ３０入門～初級	初めての方～	健	★	★	基本動作を中心とした、どなたでもご参加いただけるクラスです。入門～初級
	エアロ４５初級	初めての方～	健	★★	★★	基本動作を中心とした、どなたでもご参加いただける初級クラスです。
	シェイプエアロLOW60	走らずに脂肪を落としたい方	シ、健	★★	★★★	歩く動作を中心に、生活体力を高めるシェイプアップクラス。初級～中級
	シェイプエアロ60	走らずに脂肪を落としたい方	シ、健	★★★	★★★	歩く動作～弾む動作を中心に、全身持久力を高めるシェイプアップクラス。初級～中級
	エアロ中級	エアロビクスに慣れた方	ス、シ	★★★★	★★★★	エアロビクスに慣れてきた方対象クラス。心肺機能を高めながら色々なステップを楽しみましょう。中級～上級
	ラテンエアロ	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	シ、ス	★★	★★★	ラテンの音楽に合わせて、コンビネーションを楽しみ、ラテンダンスの要素と有酸素運動を組合せ情熱的に踊りましょう。
	ダンスエアロ	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	シ、ス	★★	★★	ダンスのエッセンスを取り入れた楽しいクラスです。初級～中級
	ステップ初級	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	健、シ	★★	★★	ステップの基本動作を習得するクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本に徐々に発展させていきます。
	ステップ初中級	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	健、シ	★★	★★★	ステップエクササイズに少し慣れてきた方のクラスです。基本ステップを混ぜながらパワフルなコンビネーションを楽しみます。
	ステップ中級	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	健、シ	★★★	★★★	ステップのバリエーションを楽しみながら、全身をシェイプアップ！
	シェイプボクシング	運動に慣れ、体力をつけたい方	ス、シ	★★★	★★	ボクシングのパンチなどをふんだんに取り入れた脂肪燃焼、全身の引き締め・ストレス解消に効果的なプログラムです。
	ファイトボクシング	運動に慣れ、体力をつけたい方	ス、シ	★★	★★	ボクシングのパンチなどを取り入れた脂肪燃焼・ストレス解消に効果的なプログラムです。
	美軸ウォーキング	初めての方～	健	★	★	体幹を強くし関節をしなやかに動かすことで芯としなやかさを造り出し美しく歩くことをコンセプトにしたウォーキングエクササイズです。
	body ART	初めての方～	健、シ	★	★★	体幹トレーニング（静と動）を流れるようにつなげ繰り返しながら全身を使うワークアウトです。
	社交ダンスエクササイズ	どなたでも	シ、技	★★	★★	ラテンの音楽に合わせてステップを楽しんでいくクラスです。ペアで組む事はありません。
ヨガ	ヨガ	どなたでも	健、機	★	★	ヨガの基本的なクラス。どなたにも、お勧めのクラスです。
	骨盤調整ヨガ	どなたでも	健、機	★★	★★	骨盤や肩甲骨の歪みや硬さを解消いたしましょう。腰痛・肩こりの予防や、お腹周りの引き締めにも効果的なクラスです。
プレコリオ	ＢＯＤＹＣＯＭＢＡＴ３０	初めての方～	シ、ス	★★	★★	ボクシングやキックボクシング、ムエタイ、空手などの要素がミックスされた格闘技エクササイズ。　全４曲
	ＢＯＤＹＣＯＭＢＡＴ４５	運動に慣れ、体力をつけたい方	シ、ス	★★★★	★★★	ボクシングやキックボクシング、ムエタイ、空手などの要素がミックスされたレベルアップされた格闘技エクササイズ。　全８曲
	ＢＯＤＹＣＯＭＢＡＴ６０	運動に慣れ、体力をつけたい方	シ、ス	★★★★	★★★	ボクシングやキックボクシング、ムエタイ、空手などの要素がミックスされたレベルアップされた格闘技エクササイズ。　全10曲
	BODYPUMP３０	初めての方～	筋、シ	★★	★	正しいフォームの解説。バーベルを使い、低負荷高回数のエクササイズをリズムに合わせて行う世界最速のシェイプアッププログラム。
	BODYPUMP４５	運動に慣れ、体力をつけたい方	筋、シ	★★★	★★	バーベルを使い、低負荷高回数のエクササイズをリズムに合わせて行う世界最速のシェイプアッププログラム。
	BODYBALANCE４５	初めての方～	健、シ	★★	★★	伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行なう45分エクササイズ
	BODYBALANCE	初めての方～	健、シ	★★	★★	伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行なうエクササイズ
	ＺＵＭＢＡ（ズンバ）	どなたでも	シ、ス	★★	★★	ラテンをはじめとする世界のリズムに合わせてエクササイズするダンスフィットネス！初めての方でも大丈夫。
	ＺＵＭＢＡ　ＳＴＥＰ	どなたでも	シ、ス	★★	★★	ラテンをはじめとする世界のリズムに合わせてエクササイズするステップフィットネス！初めての方でも大丈夫。
	メガダンス	どなたでも	シ、ス	★★～	★★～	世界中から集められたダンスレポートリーで楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが始めての方でもチャレンジしてみて下さい。
リラックス	ピラティス	どなたでも	健、機、筋	★★	★★	体の重心をお腹に集め、体の軸を意識し、自分の内側にイメージを持って、じっくり動かしましょう。
	太極拳　初級	どなたでも	健、機、技	★★	★★	中国の伝統的な拳法のスタイルを取り入れた健康体操。自然な呼吸法で気の流れを整え自然治癒力も向上させ、２４式を進めていくクラス
	太極拳　中級	どなたでも	健、機、技	★★	★★	中国の伝統的な拳法のスタイルを取り入れた健康体操。４８式を進めていくクラス。
	骨盤ストレッチ	どなたでも	健、機	★	★	骨盤回りを中心としたストレッチによって、腰痛予防や体の歪みを矯正していきましょう。
	ジャイロキネシス	どなたでも	健、シ	★★	★★	全身を開放して全関節を使い流れるように身体を動かすエクササイズです。体内が刺激されて隅々まで若返りを感じることができます。
	ボディメンテナンス	どなたでも	健、機	★★	★	筋肉の伸びと収縮を感じながら気持ちよく体を調整させていくレッスンです。
	美軸ラインストレッチ	どなたでも	健、機	★	★	体幹を安定させた状態で間接をしなやかに動かしストレッチを行います。
ダンス	ラテンダンス	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	ス、技	★★	★★★	ラテンの音楽に合わせて基本ステップからコンビネーションを楽しみましょう。
	ジャズダンス	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	ス、技	★★	★★★	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！
	K-POP	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	ス、技	★★	★★★	k-POP の曲に合わせてダンスを楽しむクラスです。
	バレトン	どなたでも	シ、機	★★	★★	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を取り入れたプログラム。全身の筋力・柔軟性・心肺機能向上を目的としたプログラムです。
	フラダンス	どなたでも	ス、技、健	★★	★★	ハワイのゆったりとした音楽に合わせ、心と身体が開放的になり、誰でも安心してご参加いただけるクラスです。
	バレエストレッチ	どなたでも	シ、機	★	★	簡単に行う、バレエストレッチです。身体の機能改善の為にも、是非ご参加ください。
	バレエベーシック	どなたでも	シ、機	★★	★★	バレエを始めたいけど、出来るか心配な方、是非１度、お試しください。安心バレエです。
	バレエ	バレエレッスンに少し慣れた方	機、技	★★★	★★★	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のラインを作りましょう。
	バレエバーオソル	どなたでも	ス、シ	★★	★★	バレエの動きを用い床に座ったり寝たりしながら、姿勢を整え体幹や柔軟性を向上させるプログラムです。一度お試し下さい。
	社交ダンス	どなたでも	ス、技	★★	★★	まずは基本的なステップからマスターしましょう。姿勢も良くなり、美容と健康にも効果的です。
ホットレッスン	室温３８～４１℃、湿度６５%以上の環境で行うレッスン。					
	ホットリラックスヨガ	どなたでも	シ、機	★	★	リラクゼーションを多く取り入れたホットヨガ。初めてヨガを受けられる方も安心クラスです。
	ホットシェイプアップヨガ	どなたでも	シ、機	★★	★★	少しトレーニング要素が入った、シェイプアップを目的としたホットヨガです。
	ホットパワーヨガ	ヨガに少し慣れた方	シ、機	★★★	★★★	立ちポーズ・連続した動きが多いヨガクラス。ホットスタジオで行うことで、さらにシェイプアップ効果を高めます。
	ホット骨盤調整ヨガ	どなたでも	シ、機	★★	★★	ホットスタジオで行う骨盤調整ヨガのクラス。ゆっくりと骨盤周りの筋肉をほぐして行きましょう。
	ホット骨盤調整	どなたでも	健、機	★★	★★	骨盤周りの筋肉をほぐし、腰痛・膝痛の予防改善を目的としたクラスです。
	ホットルーシーダットン	どなたでも	シ、機	★★	★★	ルーシーダットン（タイ式ヨガ）のクラス。呼吸に合わせながらポースをとり身体のバランスを整えます。
	ホットピラティス	どなたでも	シ、機	★★	★★	ピラティスの動きで筋力アップを行いながら、ホットスタジオの効果で発汗作用ＵＰ！
	ホットストレッチ	どなたでも	シ、機	★	★	全身のストレッチを行い、心と身体のリラクゼーションを目的としたクラスです。
	ホット　造！カラダ	どなたでも	健、シ、機	★★	★	全身のストレッチ、バランストレーニング、簡単に出来るトレーニング(内側/外側）を、組み合わせたクラスです。どなたでも参加できます。
	ホットエクササイズ	トレーニングに慣れた方	シ、機	★★	★★	全身のストレッチ、体幹トレーニング、骨盤周りのトレーニングを組み合わせたクラスです。どなたでも参加できます。
	ホットバーオソル	どなたでも	シ、機	★★	★	バレエの動きを用い床に座ったり寝たりしながら、姿勢を整え体幹や柔軟性を向上させるプログラムです。一度お試し下さい。
	デトックスホットヨガ	どなたでも	シ、機	★★	★★	デトックス効果のあるポーズで体内に溜め込んだ老廃物を汗と共に排出しながら体をすっきりさせるヨガです
	ホットバレエ	どなたでも	シ、機	★★	★★	筋肉の温度をあげて、さらに柔軟性の向上をさせていきます！バレエに参加していない方にもお勧めのクラスです。
	ホットポールストレッチ	どなたでも	健、機	★	★	ストレッチポールを使ったリラックス系エクササイズ。腰痛、肩こりの緩和に効果的です。
有料レッスン	バレエ初中級	バレエレッスンに慣れた方	技	★★★	★★★	バレエの技術と表現力を習得するクラスです。多彩な技術にチャレンジしましょう。
	バレエトライクラス	バレエレッスンに慣れた方	技	★★★	★★★	バレエの技術と表現力を習得するクラスです。多彩な技術にチャレンジしましょう。
	ポワント	バレエレッスンに慣れた方	技	★★★	★★★	ポワントの正しい立ち方をバーを持って強化、多種多様なフットワークや回転に挑戦していくクラスです。
	中上級	どなたでも	技	★★	★★	ポワント（トゥシューズ）の履き方・立ち方などポワントクラス初めての方向けのクラスです。
	フラダンス中上級	どなたでも	技	★★	★★	フラダンスに慣れてきた方、レベルアップしたステップにチャレンジしたい方向けのレッスンです。フラダンスの魅力を存分に楽しみましょう☆☆
	社交ダンス	どなたでも	技	★～	★～	マンツーマンで基本ステップをマスターし、さらにレベルアップを目指していくクラスです。

シェイプアップ→**シ**　筋力アップ→**筋**　ストレス解消→**ス**　健康維持→**健**　機能改善→**機**　技術向上→**技**