

時間	月		火		水		木		金		土		日	
	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio
7:00														
8:00	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:00														
10:00														
10:30	NEW 10:30~11:30 太極拳 初中級 (60) 長谷川 恵津子	Hot 10:45~11:30 パワーヨガ (45) 遠藤 昌彦	10:30~11:20 エアロ初中級 (50) 松嶋 玲子	Hot 10:15~11:05 ルーシーダットン (50) 比紹	10:15~11:15 HIPHOP (60) 伊東 舞	Hot 10:20~11:20 リラックスヨガ (60) 佐藤 亮子	10:30~11:30 エアロ初中級 (60) 松澤 泉美	Hot 10:30~11:30 美軸ラインストレッチ (60) 白木 朋子	10:30~11:30 ジャイロキネシス (60) 丸橋 広実	10:15~11:15 ジャズダンス (60) 浅野 智子	10:20~11:10 初級太極拳 (50) 原田 正美	Hot 10:30~11:20 バレエ (50) 斉藤 菜々美	10:30~11:30 シェイプエアロ トレ10 (60) 大西 恵美子	11:00~11:30 ストレッチコンディショニング (30) 櫻井 将行
11:00														
11:30	11:45~12:30 エアロ 初級 (45) 遠藤 昌彦		11:30~12:00 エアロ入門~初級 (30) 村山 ふみえ	Hot 11:20~12:00 ピラティス (40) 比紹	11:30~12:20 シェイプボクシング (50) 久我 千代子		Hot 11:45~12:45 ステップ初級 (60) 山口 優子 【定員30名】	Hot 11:45~12:45 体幹エクササイズ body ART (60) 松澤 泉美	11:45~12:45 ヨガ (60) 丸橋 広実	11:25~12:25 バレエ中級 (60) 田中 絵梨	11:20~12:05 中級太極拳 (45) 原田 正美	Hot 11:35~12:35 リラックスヨガ (60) 柳田 久実	11:45~12:15 バレエストレッチ (30) 櫻井 将行	11:50~12:40 ZUMBA (50) 大西 恵美子
12:00														
12:30	12:45~13:15 エアロ入門~初級 (30) 浅見 公貴		12:15~13:00 ヨガ (45) 村山 ふみえ	12:15~13:15 バレエ (60) AI	12:30~13:00 BODY PUMP (30) 菅谷 淳	12:40~13:25 ボディフレックス (45) 久我千代子				有料 12:30~13:15 バレエポワント (45) 田中 絵梨 ¥1,404 1回料金	12:20~13:05 BODY PUMP (45) 菅谷 淳		13:00~13:30 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
13:00	13:30~14:15 シェイプエアロLOW (45) 浅見 公貴		13:15~14:00 ピラティス (45) 赤地 寿美	有料 13:25~13:55 バレエ初中級 (30) AI ¥972 1回料金	13:15~13:45 エアロ入門~初級 (30) 浅見 公貴					Hot 13:40~14:10 ホットエクササイズ (30) 田中 絵梨	13:20~14:10 ヨガ (50) 柳田 久実	Hot 13:35~14:05 バレエベーシック (30) 櫻井 将行	13:15~14:00 骨盤調整 (45) 五十嵐 ユミ子	Hot 13:30~14:30 パワーヨガ (60) 小澤 理恵
14:00														
14:30	Hot 14:30~15:30 リラックスヨガ (60) IKUKO		14:15~15:15 ジャズダンス (60) AI	Hot 14:40~15:30 コンディショニング ヨガ (50) 五十嵐 ユミ子	13:55~14:55 ラテンエアロ (60) 浅見 公貴	Hot 14:05~14:50 ルーシーダットン (45) 比紹	14:15~15:15 ステップ入門~初級 (60) 松嶋 玲子 【定員30名】			Hot 14:25~15:10 ピラティスベーシック (45) IKUKO	14:20~15:10 ジャズダンス (50) 金子 彩奈	Hot 14:15~15:00 バレエライクラス (45) 櫻井 将行 ¥972 1回料金	14:15~15:05 ファイトボクシング (50) 五十嵐 ユミ子	Hot 15:00~16:00 デトックスヨガ (60) 小澤 理恵
15:00	15:10~16:10 ZUMBA (60) 浅野 智子		15:50~16:40 ヨガ (50) 小暮 典子		15:15~16:15 フラダンス (60) 中川 真由美	Hot 15:10~15:55 ピラティス (45) 比紹				Hot 15:20~16:05 リラックスヨガ (45) IKUKO	15:30~16:15 エアロ初級 (45) 金子 彩奈	15:15~16:15 ラテンダンス (60) 大西 恵美子	15:20~16:20 BODY ATTACK (60) 佐藤 聡太	Hot 16:15~16:55 リラックスヨガ (40) 小澤 理恵
15:30														
16:00	16:20~17:35 ジャズダンス中上級 (75) 浅野 智子 ¥2,052 1回料金	Hot 17:00~17:45 リラックスヨガ (45) Ryoko	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)	16:30~17:30 フラダンス中上級 (60) 中川 真由美 ¥1,620 1回料金	16:20~17:20 ジュニアストリートダンス (HIP HOPクラス)	16:30~17:30 ジュニアバレエ	16:45~17:45 バーオソル (60) 高井 千恵	16:20~17:20 ボディバランス (60) IKUKO	16:30~17:30 エアロ中級 (60) 金子 彩奈	16:30~17:30 エアロ中級 (60) 金子 彩奈	Hot 17:30~18:20 シェイプアップヨガ (50) Ryoko	16:35~17:35 BODY COMBAT (60) 佐藤 聡太	Hot 16:30~17:30 エアロ中級 (60) 金子 彩奈
16:30	有料		18:00~19:00 ジュニアストリートダンス (HIP HOPクラス)	18:00~19:00 ジュニアストリートダンス (JAZZクラス)	18:00~19:00 ジュニアストリートダンス (JAZZクラス)	18:30~19:30 ジュニア新体操	18:00~19:00 メガダンス (60) 村田 きよみ	18:00~19:00 メガダンス (60) 村田 きよみ		18:00~19:00 メガダンス (60) 村田 きよみ	17:45~18:45 K-POP (60) AI	Hot 18:35~19:20 リラックスヨガ (45) Ryoko	17:45~18:45 K-POP (60) AI	Hot 18:55~19:40 K-POP more dance (45) AI ¥1,404 1回料金
17:00			19:10~20:10 ジュニアストリートダンス (HIP HOPクラス)		19:40~20:25 BODY COMBAT (45) 菅谷 淳	Hot 19:30~20:30 ルーシーダットン (60) 比紹	19:30~20:30 バレトン (60) hana	19:30~20:30 バレトン (60) hana	Hot 19:40~20:40 シェイプアップヨガ (60) 原田 正美	19:55~20:55 ZUMBA (60) TAKAKO	19:55~20:55 ZUMBA (60) TAKAKO		19:55~20:55 ZUMBA (60) TAKAKO	20:00 CLOSE
17:30	NEW 18:45~19:45 BODY PUMP (60) IKUKO	Hot 19:30~20:30 リラックスヨガ (60) 阿久津 園子	18:00~19:00 ジュニアストリートダンス (HIP HOPクラス)	19:45~20:45 リラックスヨガ (60) 柳田 久実	20:35~21:20 BODY PUMP (45) 菅谷 淳	Hot 20:50~21:40 ピラティス (50) 比紹	20:00~21:00 ダンスMIX (60) YASU-CHIN	20:45~21:45 リラックスヨガ (60) hana	Hot 20:55~21:25 ホットリラックスヨガ (30) 原田 正美	21:15~22:15 BODY COMBAT (60) 佐藤 聡太				
18:00			19:00~19:50 ジュニアストリートダンス (HIP HOPクラス)	Hot 20:45~21:30 シェイプアップヨガ (30) 柳田 久実	21:30~22:30 ZUMBA (60) 土井 真由苗									
18:30	NEW 21:00~21:50 骨盤調整 (50) 五十嵐 ユミ子	Hot 20:45~21:30 シェイプアップヨガ (45) 阿久津 園子		Hot 21:00~21:30 シェイプアップヨガ (30) 柳田 久実										
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	
23:30														
00:00														

※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。

休館日
毎月 第3月曜日

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

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。

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	エアロピクスに慣れた方	ス、シ	★★★★	★★★★	エアロピ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合わ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	BODYCOMBAT 30	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
	BODYCOMBAT 45	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
	BODYCOMBAT 60	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
	BODYPUMP 30	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。
	BODYPUMP 45	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。
	BODYBALANCE 45	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
	BODYATTACK60	運動に慣れ、体力をつけたい方	シ、ス	★★★★	★★★	フッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズと、ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたトレーニングです。
	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。
	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。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。
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て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、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。一度お試しください。
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。呼吸に合わせてポーズ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。一度お試しください。
	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。
ホットボールストレッチ	どなたでも	健、機	★	★	ストレッチボ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						