



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™
WEST TOKYO HIGASHINAKANO TOKYO 2018/1~

	【月】 MON	【火】 TUE	【水】 WED	【木】 THU	【金】 FRI	【土】 SAT	【日】 SUN
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN
9	ウェスト 東中野 初心者でも安心してご参加頂けます。 整理券配布プログラム（定員 ウエスト30名/東中野40名） はオンラインWE B予約となっております。 オンライン予約定員（ウェスト24名/東中野32名） ・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。 スタジオ前にて レッスン開始15分以上前に並ぶ事は禁止とさせて頂いております。 並び方についてはスタッフの指示に従ってください。	ウェスト 東中野 有料レッスン 有料スクール 有料クラスとなります。	ウェスト 東中野	ウェスト 東中野	ウェスト 東中野 GOLD'S GYM 東中野3F 中野サンプラザ ホール 中野 東中野 サンクス	ウェスト 東中野 GOLD'S GYM 東中野3F 中野サンプラザ ホール 中野 東中野 サンクス	ウェスト 東中野 9:00 OPEN
10	第3月曜休館 第2月曜休館						9:00 OPEN
11	ヨガ 10:30-11:30 【枝村美穂】	ZUMBA 10:30-11:30 【赤田美穂】	オリジナル STEP 10:30-11:30 【波部奈穂子】	ヨガ 10:30-11:15 【小林啓子】	STEP 2 10:30-11:30 【里見一成】	ピギナー ウォーク 10:30-11:15 【小林麻】	レギュラー 10:30-11:30 【佐藤慎介】
12	スタート STEP & シェイプ 11:45-12:45 【高田誠】	からだゼミ 11:40-12:25 【坂本真樹】	ピギナー ウォーク 11:25-11:55 【波部奈穂子】	パワーローインパクト 11:45-12:45 【佐藤慎介】	STEP 1 12:05-12:50 【今村彩子】	RITMOS 11:45-12:45 【小林麻】	RITMOS 10:30-11:15 【佐藤慎介】
13	ZUMBA 13:00-13:45 【高田誠】	スタート STEP & シェイプ 12:35-13:20 【hirooky】	ボディコンシャス 12:55-13:45 【波部奈穂子】	ピギナー ウォーク 13:00-13:45 【佐藤慎介】	GGX 12:45-13:30	RITMOS 11:45-12:45 【中川正博】	スタート STEP & シェイプ 10:30-11:30 【波部奈穂子】
14	レギュラー 14:00-15:00 【里見一成】	STEP 2 13:30-14:30 【hirooky】	ヨガ 14:40-15:40 【入江あゆみ】	ピギナー ウォーク 13:50-14:20 【波部奈穂子】	HIP HOP 14:00-15:00 【YUKO】	オリジナル STEP 14:00-15:00 【相原正人】	ピギナー ウォーク 13:45-14:35 【波部奈穂子】
15	STEP 1 15:15-16:00 【里見一成】	ラテンエアロ 15:50-16:50 【渡見公貴】	ストレッチ ゴール 14:30-15:15 【今村彩子】	STEP 2 15:15-15:45 【田中大治】	GGX 15:15-15:45	STEP FORCE BASIC 14:45-15:30 【相原正人】	ピギナー ウォーク 13:45-14:35 【波部奈穂子】
16	STEP 2 15:30-16:30 【今村彩子】					STEP 1 15:15-16:15 【城谷崇仁】	ピギナー ウォーク 13:45-14:35 【波部奈穂子】
17						STEP 1 15:00-16:00 【城谷崇仁】	ピギナー ウォーク 13:45-14:35 【山崎順夫】
18	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】					STEP 2 14:45-15:45 【山崎順夫】	ピート & キックス 14:10-14:55 【井上裕史】
19	スタート STEP 19:00-20:00 【波部奈穂子】	パワーローインパクト 18:45-19:30 【波部奈穂子】	GGX 19:00-19:20	エイバックス 17:00-18:00	エイバックス 18:00-19:00	GGX 15:00-16:00 【Asha】	GGX 15:15-15:45
20	ファット パーン 19:25-20:15 【石川広明】	パレエ パー 19:00-20:00 【波部奈穂子】	STEP 2 19:00-20:00 【波部奈穂子】	エイバックス 18:00-19:00	エイバックス 18:00-19:00	STEP 1 15:00-16:15 【波部奈穂子】	ピューティーコア ストレッチ 15:55-16:55 【小山内映子】
21	オリジナル STEP 20:25-21:25 【波部奈穂子】	パレエセンター 20:05-20:50 【芝岡紀斗】	オリジナル STEP 19:45-20:45 【今村彩子】	レギュラー 19:15-20:15 【波部奈穂子】	STEP 2 20:25-21:25 【波部奈穂子】	オリジナル STEP 19:00-19:45 【波部奈穂子】	オリジナル STEP 17:00-20:00 【波部奈穂子】
22	HIP HOP 21:35-22:35 【木谷将紀】	ヨガ 21:05-22:05 【Bebe】	オリジナル STEP 20:10-20:55 【波部奈穂子】	STEP 3 20:30-21:30 【波部奈穂子】	STEP 2 20:30-21:30 【波部奈穂子】	GGX 18:30-19:00	17:25-18:25 JAZZ DANCE 【栗一也】
23		GGX 22:15-22:30	マッスル トーナメント 21:30-22:30 【津野教】	パワーヨガ 21:35-22:35 【佐藤慎介】	フット パーン 21:45-22:45 【佐藤慎介】	オリジナル STEP 20:00-21:45 【hirooky】	18:25-19:35 STEP 1 & シェイプ 【石川広明】
	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	エイバックス 19:45-21:15	エイバックス 18:10-19:40
	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	エイバックス 19:45-21:15	エイバックス 18:10-19:40

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

※スケジュールは、変更する場合が御座いますので予めご了承下さい。
※代行情報及び祝日スケジュールは館内告知・web情報をご覧下さい。

WEST TOKYO
東京都市中野区中野4-3-1
東急ストア3F
03-5318-7351
HIGASHINAKANO TOKYO
東京都市中野区東中野5-1-1
unisonモール内
03-5348-6500

営業時間のお知らせ

月～金曜日
7:00～23:30
※ウェスト 第3月曜休館
8月22日 第2月曜休館
土曜
9:00～23:30 ウエスト
7:00～23:30 東中野
日曜日/祝日
9:00～20:00

GOLD'S GYM. ウエスト東京/東中野東京 スタジオプログラムのご案内 1月～

クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
●エアロビクス				
ビギナーウォーク	30分/45分	★★	☆☆	『歩く』程度の動作=ローインパクトの基本動作を中心とした初級者向けクラス向上クラスです。どなたでもお気軽にご参加頂けます。
ビギナーウォーク&シェイプ	45分/60分	★★	☆☆	『歩く』程度の動作=ローインパクトの基本動作を中心とした初級者向けクラスです。後半にコンディショニングを行います。
ファットバーン(脂肪燃焼)	45分/50分/60分	★★★	☆☆☆	脂肪燃焼効率の高いエクササイズをメインにしたクラスです。ローインパクトで構成されていますので、ハイインパクトが苦手な方でも安心してご参加頂けます。
レギュラー	45分/60分	★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	ビギナー系の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。
パワーローインパクト	45分/60分	★★★★	☆☆☆☆～☆☆☆☆☆	バリエーション豊富なローインパクトでしっかり体を使うクラスです。スパイス的にハイインパクトも入ります。
オリジナルエアロ	60分	★★★～★★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆☆	担当インストラクターオリジナルのクラスです。
●STEP(定員 ウエスト30名/東中野40名)				
スタートSTEP	45分	★★	☆☆	ステップの基本動作を習得するクラスです。
スタートSTEP&シェイプ	45分/60分	★★	☆☆	ステップの基本動作を習得するクラスです。後半にコンディショニングを行います。
STEP 1	45分	★★～★★★	☆☆～☆☆☆	ステップの技術習得を目標としたクラスです。
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。
STEP 3	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。
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 FORCE BASIC	45分	★～ご自身で強度設定が行えます。		シンプルにスマートにカロリー消費を目指します。ステップで爆発的にカロリー消費！後半はダンベルやチューブ、ステップ台を使い筋力UP！
オリジナルSTEP	60分	★★★～★★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆☆	担当インストラクターオリジナルのクラスです。
●筋コンディショニング・ボール				
ボディコンシャス	45分	★～ご自身で強度設定が行えます。		正しい骨格を意識しながら体感の筋肉を整えます。骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改善し、しなやかで美しい身体作りを目指します。
マッスルトリートメント	60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢調整＆筋膜リリースを行います。次のトレーニングに向けコンディショニング作りのレッスンとしてもお役立て下さい。
B-make～walking～	45分	★～ご自身で強度設定が行えます。		骨盤の簡単なストレッチをすることで、全身の歪みをリセットするクラスです。美しい歩き方にもチャレンジしてみましょう。
からだゼミ	45分	★～ご自身で強度設定が行えます。		骨盤、脊柱、肩甲骨など様々な部位のコンディショニングを行うクラスです。からだの機能を高めることで、肩こり、腰痛等の改善にも効果的です。
ストレッチボール	30分/45分	★～ご自身で強度設定が行えます。		ストレッチボールを使用し、体の調整、ストレッチを行います。どなたでもお気軽にご参加頂けます。
●リラクゼーション系				
ヨガ	45分/60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		ヨガの伝統的な呼吸法と現代人向けにアレンジされたアーサナ(ポーズ)をとりながら、心身を整えていくクラスです。体が固い方もぜひご参加下さい。
パワーヨガ	45分/60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		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。
ハートオブヨガ	60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		マーク・ワイトウェル氏考案のストレートヨガポリューションです。ハートオブヨガは流派ではなく、アプローチ。心身ともに、真の癒しを味わえます。
ボディメンテナンスヨガ	60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		深層筋を使い、その後脱力し心身の疲れを回復させます。簡単なポーズを保持することを中心に、神経を鎮め普段アプローチしにくい結合組織に働き、ヒアルロン酸リナヒ。若返り、柔軟性、安眠効果が高く、身体も心も休まるクラスです。
ピューティーコアストレッチ	60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		充分に肩、股関節周りをほぐし、体幹を鍛え、背骨のS字ラインを整えます。ストレッチ不足や身体の強張りを感じている方、背中が丸くなったり、膝が伸びにくい、首が前に出ているなど姿勢が気になる方にオススメのクラスです。
リンパフローストレッチ	45分	★～ご自身で強度設定が行えます。		ストレッチボール等で身体をほぐし主要な筋肉にアプローチし筋膜をリリースさせる事により、リンパの流れも施します。ヨガの要素も加え身体も気持ちも解放されリラックスさせるクラスです。
●ダンス系				
HIP HOP	60分		☆～☆☆☆	HipHopのリズムに合わせて動く楽しさを感じて頂けるクラスです。はじめての方・男女問わずどなたでもご参加頂けます。
HOUSE	60分		☆～☆☆☆	ハウスミュージックに合わせて踊るストリートダンス。
JAZZ DANCE	60分		☆～☆☆☆	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！
FREE STYLE	60分		☆～☆☆☆	HipHop, R&B, アメリカンPOPSなど音楽の歌詞に合わせた振り付けを楽しむクラスです。
バレエ	45分/60分		☆～☆☆☆☆	クラスはバレエ、バレエス、センターレッスンのご用意がございます。バレエではバーレッスン+センターレッスンを行います。初めての方はバーレッスンからご参加ください。
●ダンスフィットネス系				
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できるクラスです。
naniAloha	60分		☆～☆☆☆	ハワイに伝わるラティフィットネスエクササイズを融合。年齢・性別を問わず今までアプローチしにくかった部位のカラダの変化が体験できます。楽しみながら、継続しやすい…新しいプログラムです。
RITMOS	45分/60分		☆～☆☆☆☆	11曲それぞれにラテン・レゲト・ブラジリアンなど様々な振り付けがされています。恥ずかしさを捨てて楽しんだモン勝ちです！
ZUMBA	45分/50分/60分		☆～☆☆☆☆	ラテンのルング、サルサ、サンバに加え、フラメンコ、レゲトン、ベーランスなど様々なダンスのステップを曲に合わせて動く、ダンススタイルのレッスンです。シンプルな動きですので、どなたでもご参加頂けます。
●格闘技系				
ピート&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。カロリー消費も高シェイプアップ効果も大きいクラスです。
FULLBOX	60分	★★★	☆☆	ボクシング、ムエタイ、空手などさまざまな格闘技の動作を取り入れたスタジオプログラムでどなたでも楽しめます。音楽との一体感をお楽しみください。
マーシャルワークアウトX	60分	★★★	☆☆	格闘技の要素を取り入れたオリジナルクラスです。ストレス発散や解消のクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。
●GGトレーナーレッスン				
GGX	15/20/30/45分	★～ご自身で強度設定が行えます。		ゴールドジムのトレーナーが行うグループエクササイズです。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジムウエスト東京/東中野東京での設定となっております。予めご了承下さい。