

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN
	ウエスト	東中野	ウエスト	東中野	ウエスト	東中野	ウエスト
9	<p>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 ウェスト30名/東中野40名) はオンラインWEB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分前以上前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。</p>						
10	第3月曜休館	第2月曜休館					
11	ヨガ 10:30-11:30 【佐村美穂】	ZUMBA 10:30-11:30 【丹田美穂】	オリジナル STEP 10:30-11:30 【渡部奈緒子】	ヨガ 10:30-11:15 【小林香子】	STEP 2 10:30-11:30 【里見一成】	ビギナー ウォーク 10:30-11:15 【小林香子】	レギュラー 10:30-11:30 【野崎雄一】
12	スタートSTEP &シェイプ 11:45-12:45 【高田麻】	からだゼミ 11:40-12:25 【坂本真嗣】	パワー ローインパクト 11:45-12:45 【佐藤慎介】	ビギナー ウォーク 11:25-11:55 【鈴木優子】	RITMOS 11:45-12:45 【佐藤慎介】	ヨガ 11:30-12:30 【小林香子】	B-make walking 11:25-12:10 【佐藤慎介】
13	ZUMBA 13:00-13:45 【高田麻】	ファット バーン 12:35-13:20 【hiroky】	ボディ コンシャス 12:55-13:40 【鈴木優子】	ファット バーン 13:00-13:45 【丸谷陽佑】	スタートSTEP &シェイプ 13:00-13:45 【佐藤慎介】	GGI 12:45-13:30	レギュラー 12:20-13:05 【池田純子】
14	レギュラー 14:00-15:00 【里見一成】	STEP 2 13:30-14:30 【hiroky】	ビギナー ウォーク 13:50-14:20 【鈴木優子】	HIP HOP 14:00-15:00 【YUKO】	オリジナル STEP 14:00-15:00 【海野孝行】	ファット バーン 13:45-14:30 【相原正人】	STEP 2 13:20-14:20 【池田純子】
15	ヨガ 14:40-15:40 【入江あゆみ】	STEP 1 15:15-16:00 【里見一成】	ヨガ 14:40-15:40 【入江あゆみ】	STEP 2 15:30-16:30 【今村彩子】	GGX 15:15-15:45	STEP 1 15:15-16:00 【田中大海】	ファット バーン 14:15-15:00 【城谷崇仁】
16	STEP 1 15:15-16:00 【里見一成】	STEP 2 15:30-16:30 【今村彩子】	STEP 2 15:30-16:30 【今村彩子】	STEP 1 15:15-16:00 【田中大海】	STEP 1 15:15-16:00 【田中大海】	STEP 1 15:15-16:00 【田中大海】	STEP 1 15:15-16:00 【田中大海】
17	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】
18	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】
19	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】
20	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】
21	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】
22	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】
23	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】



WEST TOKYO
東京都中野区中野4-3-1
東急ストア3F
03-5318-7351

HIGASHINAKANO TOKYO
東京都中野区東中野5-1-1
unisonモビル内
03-5348-6500

営業時間のお知らせ
月～金曜日
7:00～23:30
土曜日
7:00～23:30
日曜日/祝日
9:00～20:00

※スケジュールは、変更する場合がございますので予めご了承ください。
※代行情報及び休日スケジュールは
館内掲示・web情報をご覧ください。

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＝ローインバ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＝ローインバ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。ローインバクトで構成されていますので、ハインバ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。ローインバクト・ハインバクトの動きをお楽しみください。
	パワーローインバクト	45分/60分	★★★★	☆☆☆☆～☆☆☆☆☆	バリエーション豊富なローインバクトでしっかり体を使うクラスです。スパイス的にハインバクトも入ります。
	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 ウェスト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よう。
🍀	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。		ヨー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。		マークウィットウェル氏考案のスローヨガレピュレーションです。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、ヒアルロン酸リッチに。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。
🍀	ビ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張りを感じている方、背中が丸くなった、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。ヨー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系ダンス。
	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、バレッスン、センターレッスンのご用意がございます。バレエではバレッスン+センターレッスンをを行います。初めての方はバ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		☆☆☆☆	ハワイに伝わるフラと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・レグトン・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		☆☆☆☆☆	ラテンのメレンゲ、サルサ、サンバに加え、フラメンコ、レグトン、ベリーダ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					
🍀	ビート&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。カロリー消費も高く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。予めご了承ください。