

	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	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。 スタジオ前にレッスン開始15分前には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。						
10	第3月曜休館	第2月曜休館					
11	ヨガ 10:30-11:30 【枝村美穂】	ZUMBA 10:30-11:30 【舟田美穂】	STEP 1 10:45-11:30 【佐藤慎介】	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 10:00-10:30 【鈴木優子】	ハートオブ ヨガ 10:00-11:00 【島田美咲】
12	スタートSTEP &シェイプ 11:45-12:45 【高田麻】	Group Power (定員20名) 11:40-12:25 【岡田有加】	パワー ローインパクト 11:45-12:45 【佐藤慎介】	GGX 11:25-11:55	RITMOS 11:45-12:45 【佐藤慎介】	STEP 1 10:40-11:25 【久野竜樹】	STEP 2 10:30-11:30 【hiroky】
13	ファット バーン 12:35-13:20 【hiroky】	ファット バーン 12:35-13:20 【hiroky】	スタートSTEP &シェイプ 13:00-13:45 【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】	ZUMBA 11:10-12:00 【米山亮彦】	ZUMBA 11:10-12:00 【米山亮彦】
14	オリジナル STEP 13:00-14:00 【枝村美穂】	STEP 2 13:30-14:30 【hiroky】	グループ パワー (定員20名) 12:45-13:30 【田子内教】	RITMOS 11:45-12:45 【中川正博】	レギュラー 12:20-13:05 【池田純子】	パワー ローインパクト 11:35-12:35 【尾崎全子】	ビギナー ウォーク 12:10-12:40 【米山亮彦】
15	レギュラー 14:15-15:15 【里見一成】	ヨガ 14:40-15:40 【Asha】	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】	レギュラー 12:20-13:05 【池田純子】	グループ パワー (定員20名) 12:45-13:45 【田子内教】	ヨガ 12:40-13:40 【瑞美】
16	STEP 1 15:30-16:15 【里見一成】	STEP 2 15:30-16:30 【今村彩子】	オリジナル STEP 14:00-15:00 【海野孝行】	ファット バーン 14:15-15:00 【城谷崇仁】	STEP 2 13:20-14:20 【池田純子】	ビギナー ウォーク 13:00-13:45 【nao】	JAZZ DANCE 12:50-13:50 【KENSHI】
17	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 2 18:30-19:30 【鈴木優子】	STEP 1 15:15-16:00 【田中大海】	STEP 1 &シェイプ 15:15-16:15 【城谷崇仁】	ヨガ 15:00-16:00 【Asha】	グループ パワー (定員20名) 13:45-14:45 【田子内教】	スタート STEP 14:00-14:45 【姫野真里】
18	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 2 18:30-19:30 【鈴木優子】	STEP 1 15:15-16:00 【田中大海】	STEP 1 &シェイプ 15:15-16:15 【城谷崇仁】	ヨガ 15:00-16:00 【Asha】	グループ パワー (定員20名) 13:45-14:45 【田子内教】	スタート STEP 14:00-14:45 【姫野真里】
19	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 2 18:30-19:30 【鈴木優子】	STEP 1 15:15-16:00 【田中大海】	STEP 1 &シェイプ 15:15-16:15 【城谷崇仁】	ヨガ 15:00-16:00 【Asha】	グループ パワー (定員20名) 13:45-14:45 【田子内教】	スタート STEP 14:00-14:45 【姫野真里】
20	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 2 18:30-19:30 【鈴木優子】	STEP 1 15:15-16:00 【田中大海】	STEP 1 &シェイプ 15:15-16:15 【城谷崇仁】	ヨガ 15:00-16:00 【Asha】	グループ パワー (定員20名) 13:45-14:45 【田子内教】	スタート STEP 14:00-14:45 【姫野真里】
21	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 2 18:30-19:30 【鈴木優子】	STEP 1 15:15-16:00 【田中大海】	STEP 1 &シェイプ 15:15-16:15 【城谷崇仁】	ヨガ 15:00-16:00 【Asha】	グループ パワー (定員20名) 13:45-14:45 【田子内教】	スタート STEP 14:00-14:45 【姫野真里】
22	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 2 18:30-19:30 【鈴木優子】	STEP 1 15:15-16:00 【田中大海】	STEP 1 &シェイプ 15:15-16:15 【城谷崇仁】	ヨガ 15:00-16:00 【Asha】	グループ パワー (定員20名) 13:45-14:45 【田子内教】	スタート STEP 14:00-14:45 【姫野真里】
23	STEP 1 18:30-19:15 【石川広明】	STEP 2 18:30-19:30 【鈴木優子】	STEP 1 15:15-16:00 【田中大海】	STEP 1 &シェイプ 15:15-16:15 【城谷崇仁】	ヨガ 15:00-16:00 【Asha】	グループ パワー (定員20名) 13:45-14:45 【田子内教】	スタート STEP 14:00-14:45 【姫野真里】



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 7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					
🍀	B・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。
🍀	ボディシェイプ	45分	★～ご自身で強度設定が行えます。		バーベル、ダンベル、チューブ、ボールを使い、心拍数高め運動で全身の筋力向上を目指し、シェイプアップできるクラスです。
🍀	ダイエツプログラム	60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		各関節をスムーズに動かしながらシェイプアップ運動を行っていきます。関節周りの基礎代謝量を上げる事でリバウンドの少ない・痩せやすい綺麗な身体へと変化させて行きます。
🍀	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。
🍀	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、ダイエツ・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。		十分に肩、股関節周りをほぐし、体幹を鍛え、背中の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、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内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。
	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・レグチン・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、レグチン、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。
●GGT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。
🍀	Group Power	45分	★～ご自身で強度設定が行えます。		バーベルを用いて行う全身のワークアウトトレーニングです。初心者の方でも安心してご参加して頂けるクラスです。

※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。