GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE 四ツ谷東京 2018年1月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	8:00 OPEN	9:00 OPEN	
8:00	休館日： 毎月第2月曜			朝ヨガ 7:15～8:00 Yacchi （4日荒木ひとみ）				8:00
9:00						朝ヨガ 9:30-10:30 TOMO		9:00
10:00		整	美ボディー ピラティス&ヨガ 10:00～11:00 asami	ヨガ 10:00～11:00 宮城由香				10:00
11:00	ヨガ 10:30～11:30 AKIKO	STEP1.5 10:30～11:30 中安佑介			ヨガ 10:30～11:30 MAIMAI	やさしいバレエ 10:45～11:45 宇山たわ	ヨガ 11:00～11:50 竹前瑠美	11:00
12:00						整 オリジナルエアロ （中級） 12:00-13:00 岡部和彦	ヴィンヤサヨガ 12:05～12:50 竹前瑠美	12:00
13:00	オリジナルエアロ （中級） 12:30～13:30 岡部和彦	メガダンス 12:30～13:15 高橋奈津	オリジナルエアロ （中級） 12:30～13:20 石川広明	シェイプキックボクシング 12:30～13:15 山口満喜	オリジナルエアロ （中級） 12:30～13:30 大串達彦	整 STEP1.5 13:15～14:15 舟山若菜	ZUMBA 13:05～13:55 大浦透	13:00
14:00	オリジナルエアロ（初中級） 13:40～14:25 桶屋美千子	整 ZUMBA 13:25～14:10 高橋奈津	オリジナルステップ （中上級） 13:30～14:30 石川広明	ZUMBA 13:25～14:15 山口満喜	オリジナルエアロ （初中級） 13:45～14:45 高山英士	オリジナルエアロ （初中級） 14:25～15:15 小林貴子	メガダンス 14:05～14:50 武井亮子	14:00
15:00	RITMOS 14:35～15:20 桶屋美千子	ピラティス 14:20～15:10 MAMIKO	ジャズダンス入門 14:45～15:45 muttan	RITMOS 14:25～15:25 田口優喜	ZUMBA 15:00～15:50 棚澤美香	オリジナルエアロ （中級） 15:25～16:25 脇田賢次郎	オリジナルエアロ （中級） 15:05～15:55 武井亮子	15:00
16:00	ダンスエアロ 15:30～16:30 和加	ヨガ 15:25～16:25 Yacchi	バレエ入門 16:00～17:00 玉浦誠	オリジナルエアロ （中級） 15:35～16:35 根岸健一	骨盤ストレッチ 16:05～16:50 棚澤美香	カーディオ キックボクシング 16:35～17:35 ヨシ	ダンスエアロ 16:05～17:05 和加	16:00
17:00	ZUMBA 16:40～17:25 和加	詳しくは別紙ポップ、 又はお問合せ 下さい。	バレエ（基礎） 有料スクール 17:10～18:25 玉浦誠	ガムQヒップホップ キッズダンススクール 17:00～18:00 有料スクール	 一世を風靡したガムQによる キッズダンススクールです！ 詳しくは別紙ポップ、	リラックスヨガ 17:45～18:45 首藤瑞希	パワーローインパクト （中級） 17:20～18:20 姫野真里	17:00
18:00								18:00
19:00	ヨガ 18:50～19:50 Yacchi	オリジナルエアロ （中上級） 19:05-20:05 大串達彦	整 メガダンス 18:50～19:35 二宮由真	オリジナルエアロ （中級～中上級） 19:00-20:00 伊賀真奈美	DANCE（初級） 19:10～20:00 PICO			19:00
20:00	オリジナルエアロ （中級） 20:00～21:00 下山真理奈	ポルドブラ 20:15～21:00 大串達彦	ダンスエアロ 19:45～20:45 原田京	コンディショニング &ストレッチ 20:10-20:55 伊賀真奈美	HOUSE DANCE （初級） 20:10～21:00 井内伸幸		整	20:00
21:00	マーシャルワークアウト 21:10～21:55 BRAFT【盛武阿竜】	HIP HOP初級 21:10～22:10 紘大	骨盤ストレッチ 20:55～21:25 原田京	整 STEP1.5 21:10～22:10 岡部和彦	ヨガ 21:10～22:10 SAORI	整理券配布オンラインWEB予約 （オンラインWEB予約エアロビクス系36名、ステップ26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。 整理券はレッスン開始2時間前よりフロントにて配布します。 配布時間の30分以上前からお待ちいただくことは出来ません。		21:00
22:00			ナイトヨガ 21:35～22:25 宗宮宏次			スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。		22:00
23:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE		23:00

※スタジオ参加につきまして

〇クラスご参加の際お並びいただけるお時間につきまして

各レッスン30分前からお並びいただけます。レッスンご参加される際のご入場は15分前を基本とし、前にレッスンがある場合は前のクラスの清掃が済んでからとなります。

〇ご入場につきまして

レッスン開始後5分以降のご入場、または器具を使用するレッスン(ヨガ、ステップ等)・20名を超えるレッスンは安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。

四ツ谷東京スタジオプログラム案内

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
オリジナルエアロ	★★～	★★～★★★★★	初中級者～上級者	45分、50分、60分	エアロビクス
初中級から上級レベル以上の技術、体力のある方向け。各インストラクターが個性を生かしたエネルギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。					
ダンスエアロビクス	★★★	★★★	初中級者～	60分	ダンスエアロ
ダンステイストたっぷりのエアロビクスクラス。エアロビクスは好きだけどダンスは苦手という方、ダンスは好きだけどエアロビクスは苦手という方も一度参加してみてください！					
ステップ1	★★★	★★★	初中級者	45分、50分、60分	ステップ
ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本にだんだんと発展させていきます。					
ステップ2	★★★★	★★★★	中級者以上	60分	ステップ
ステップエクササイズに充分に慣れた方の為のクラスです。楽しく、パワフルなステップコンビネーションを楽しむエキサイティングなプログラムです。					
オリジナルステップ	★★★～	★★★～	初中級者以上	50分、60分	ステップ
インストラクターがそれぞれ工夫をこらしたコンビネーションなどに挑戦していただくクラスです。※STEP1．5はステップ1とステップ2の間のレベルとなります。					
カーディオキックボクシング	★★★	★★～	初心者～	50分　60分	マーシャル
エアロビクスをベースとしたステップに、脂肪燃焼効果のとても高いキックやパンチを取り入れた有酸素運動をメインに、筋力アップのための無酸素運動も行う、トータルボディシェイプのクラスです。ストレスも解消して、ココロもカラダもスッキリしましょう！					
シェイプキックボクシオング	★★★	★★～	初心者～	60分	マーシャル
肩甲骨周りをしっかり使い美しい背中を目指しましょう！シンプルなパンチやキック動作を組み合わせ、音に合わせてダイナミックに動きます。気持ち良く汗を流したい方、シェイプアップを目指す方におすすめです。					
マーシャルワークアウトX	★★★	★★～	初心者～	45分	マーシャル
空手やボクシングなどの様々な格闘技の動きをベースに初心者の方から楽しめるように開発されたシェイプアップエクササイズです。音楽のリズムに合わせてパンチやキックなど様々な格闘技の技を繰り出すことで、日常では使わない全身の筋肉を使っていきます					
ヨガ	★～	－	ALL	45分、60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。					
ヴィンヤーサヨガ	★★★	－	ALL	30分	パワーヨガ
ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、動きが途切れのないように行うヨガのクラスです。					
ストレチポール＆ヨガ	★～	－	ALL	60分	ヨガ＆コンディショニング・調整
ガチガチになってしまっている肩周りや背中をクラスの前半は優しくポールを使って少しずつ緩めていきます。そこからは少しヨガポーズも取り入れながら、クラスが終わる頃には身体がスッキリ！身体が硬いとお悩みの方やトレーニング前後の準備運動、整理運動にもぴったりです。					
美ボディー　ピラティス＆ヨガ	★～	－	ALL	60分	ヨガ＆コンディショニング・調整
ピラティスでストレッチと共にインナーマッスルをしなやかで丈夫な筋肉に鍛え、ヨガのアーサナを呼吸に合わせてゆっくりと行っていくことで身体と心を整えていきます。身体のボディーラインを整えると共に身体のメンテナンスにもお役立て下さい。					
ピラティス	★～	－	ALL	60分	コンディショニング・調整
マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、女優やトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。					
コンディショニング＆ストレッチ	★～	－	ALL	40分	コンディショニング・調整
色々な方向に関節を動かし可動域を広げたり、ストレッチをすることによって、血流を良くし疲労回復や肩こり腰痛がある方にもオススメのクラスです。					
骨盤ストレッチ	★～	－	ALL	60分	コンディショニング・調整
身体の中心である骨盤まわりをほぐし、身体のゆがみ改善、筋力強化などにより身体のラインを整えます。リラックスしながら快適な身体を取り戻す調整系クラスです。					
ヴォーカリズム	★～	－	ALL	60分	コンディショニング・調整
リズムに合わせながら声を出す為の筋肉、横隔膜、声帯をピンポイントに鍛えて声にハリとツヤを出す初心者向けの発声練習のクラスです。お腹まわりや骨盤底筋群などのインナーマッスル強化にも効果的☆					
バランスコーディネーション	★～	－	ALL	30分～	コンディショニング・調整
本来動くべきところを動くようにしバランスよく機能させる事で楽にスムーズに身体を動かす事が出来るようになります。関節と筋肉の連動性を高め、バランス調整機能を向上。体の緊張や様々なストレスからの解放を行います。					
ボルドブラ	★～	－	ALL	30分～	コンディショニング・調整
バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。					
RITMOS	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレコリオダンス
アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲトン…様々なジャンルの曲に合わせドラマティックにダンスを楽しみます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。					
メガダンス	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレコリオダンス
世界中から集められたダンスレパートリーで、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。					
Urbhanize	★★～	★～	ALL	45分	セミプレコリオダンス
最高ｸｰﾙでｴｷｻｲﾃｨﾝｸﾞなURBHANIZE！★ｱｰﾊﾞﾝﾅｲｽﾞは、ｼﾝﾌﾟﾙなﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟとｽﾄﾘｰﾄﾀﾞﾝｽがﾍﾞｰｽの、どなたでも楽しんで頂けるﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑです。ｶｰﾃﾞｨｵﾑｰﾌﾞ、ﾊﾞｷｽﾀﾝ/ｲﾝﾃﾞｨｱﾝの民族ﾀﾞﾝｽ(ﾊﾞﾝｸﾞﾗ)でｽﾊﾟｲｽを加え、脂肪燃焼効果も抜群！曲は、全て、ﾎｯﾄなﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟﾐｭｰｼﾞｯｸ！是非、ご参加下さい！					
ZUMBA	★★～	★～	ALL	45分、60分	セミプレコリオダンス
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。					
はじめてDANCE	－	★～	初心者～	60分	ダンス
リズムに乗りダンスを楽しんでみませんか？優しく習えるDANCE基礎、入門クラスです！今までDANCEクラスは苦手っと思っていた方も是非チャレンジしてみませんか！？初心者の方も是非ご参加下さい。					
HOUSE DANCE	－	★～	初級者～	50分	ダンス
シカゴ発祥のハウスミュージックに合わせて踊るステップを中心としたストリートダンスです。少し早いテンポの音楽に合わせ、リズミカルに踊れるようにトレーニングしていくクラスです。					
HIP HOP初級	－	★★～	初級者～中上級者	60分	ダンス
初心者でも回数をかさねるとマスターできるように、基本のリズム取りを行うステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。					
やさしいバレエ	－	★～	初心者～	60分	バレエ
バレエを始めたい！という方向けのクラスです。見ながら、真似をしながら少しずつ技術を習得していきます。楽しくバレエをはじめましょう。					
ジャズダンス入門	－	★～	初心者～	60分	ダンス
ジャズダンスの仕組みをゆっくり練習するクラス。ダンスストレッチ 床を踏むこと 立つこと バランス そして基本のステップを練習します。コンビネーションはなし いつでもシューズがなくても大丈夫です。					
GGX	★～	★～	初心者～	30分	コンディショニング・調整
ゴールドジムのトレーナーが行う筋トレを中心としたクラスです。初心者の方もお気軽にご参加下さい。					

エアロビクス系（定員４５名）
ステップ系（定員３０名）
格闘技系（定員４０名）
ヨガ・リラクゼーション系（定員ヨガマット使用クラス３３名、他３５名）
コンディショニング・調整系（定員３５名）
ダンス系（定員45名）
ＧＧＸ筋コンディショニング系（定員２０名）