



インストラクター

山田 秀一

レッスン紹介

コンビネーションボクシング

月曜 10：40～11：25

水曜 18：30～19：15

ボクシング・キックを中心としたコンビネーションを楽しむクラスです。

マッスルTr.30

日曜 11：30～12：00

自体重やプレートを使った筋力、体幹トレーニングクラスです。



インストラクター

松井 真美

レッスン紹介

コリオファンエアロ

月曜 11：45～12：45

難しい動きを楽しむエアロビクス上級クラス。

オキシジェノ (OXIJENO)

月曜 13：05～13：50

ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳などの要素を取り入れたゆったりと動くクラス。



インストラクター

松井 真美

レッスン紹介

リトモス

木曜 15:30～16:30

金曜 18:30～19:15

ラテン、ヒップホップ、レゲトン、タンゴ、アラビアンのダンスを一気に楽しめるクラス。

ダンスエアロ

土曜 12:15～13:00

ダンステイストを多く取り入れた中上級エアロビクスクラス。



インストラクター

松井 真美

レッスン紹介

メガダンス (MAGADANZ)  水曜 13:40~14:25

世界中のダンスを集めたクラス。シェイプアップはもちろん、爆発的な楽しさを味わえるクラス。

アクアエアロ 木曜 13:30~14:00

陸上ではできない運動を音楽に合わせて行います。



インストラクター

小林 浩子

レッスン紹介

エンジョイエアロ

月曜 13:00~13:40

シンプルな動きで楽しめる初級エアロビクスクラス。

ピラティス

月曜 14:05~14:35

腹部や背部の筋肉に意識を集中させ、姿勢を整え、美しいボディラインを目指すクラス。



インストラクター

小林 浩子

レッスン紹介

アクアエアロ

水曜 13:00~13:40

陸上ではできない運動を音楽に合わせて行います。

インストラクター

朴 静仙

レッスン紹介

ヨガ

月曜 15：00～15：45

木曜 20：35～21：20

呼吸に合わせて各種のポーズを行い、心身の調和をはかるクラス。

フリースタイル（ベーシック）

水曜 13：15～14：00

木曜 19：25～20：25

様々なダンススタイルを楽しむダンスミックスクラス。



インストラクター

加藤 聖美

レッスン紹介

ZUMBA

月曜 19：15～20：00

ラテンのリズムや世界中の音楽に合わせて動くダンスフィットネスクラス。

エンジョイエアロ

土曜 11：20～12：00

シンプルな動きで楽しめる初級エアロビクスクラス。



インストラクター

KUMI

レッスン紹介

バーチャルボクシング®

月曜 20：15～21：00

ボクサーが開発した、どなたでもご自身のペースでシェイプアップ、ストレス発散ができるクラス。

リトモス

月曜 21：15～22：00

ラテン、ヒップホップ、レゲトン、タンゴ、アラビアンのダンスを一気に楽しめるクラス。



インストラクター

野永 真代

レッスン紹介

エンジョイエアロ

月曜 10：30～11：10

シンプルな動きで楽しめる初級エアロビクスクラス。

パワーエアロ

木曜 14：25～15：10

ジョギングとジャンプが入った中上級エアロビクスクラス。



インストラクター

渡邊 久美子

レッスン紹介

SALSATION® (サルセーション) 月曜 15:00~15:45
音楽のジャンルにとらわれず、「感じる」ということを大切にするダンスクラス。

筋膜メンテ 水曜 19:25~19:55
筋膜リリースを中心として、カラダのメンテナンスを行うクラス。



インストラクター

渡邊 久美子

レッスン紹介

メガダンス (MAGADANZ)  水曜 20:10~20:55

世界中のダンスを集めたクラス。シェイプアップはもちろん、爆発的な楽しさを味わえるクラス。



インストラクター

名塚 由貴子

レッスン紹介

リトモス

水曜 10:30~11:15

ラテン、ヒップホップ、レゲトン、タンゴ、アラビアンのダンスを一気に楽しめるクラス。

エンジョイエアロ

水曜 11:30~12:10

シンプルな動きで楽しめる初級エアロビクスクラス。



インストラクター

名塚 由貴子

レッスン紹介

コリオファンエアロ

金曜 11：15～12：00

難しい動きを楽しむエアロビクス上級クラス。



インストラクター

寺内 希

レッスン紹介

ZUMBA

月曜 14：00～14：45

金曜 19：30～20：15

ラテンのリズムや世界中の音楽に合わせて動くダンスフィットネスクラス。

チャレンジエアロ

水曜 14：15～15：00

少し難しい動きも楽しむエアロビクスクラス。



インストラクター

寺内 希

レッスン紹介

ピラティス

金曜 20：35～21：15

腹部や背部の筋肉に意識を集中させ、姿勢を整え、美しいボディラインを目指すクラス。



インストラクター

丸山 恵

レッスン紹介

ポル・ド・ブラ

水曜 15：15～15：55

バレエの動きにヨガやピラティスの要素を取り入れたダンスコンディショニングクラス。



インストラクター

中村 和子

レッスン紹介

ヨガ

水曜 10:25~11:05

呼吸に合わせて各種のポーズを行い、心身の調和をはかるクラス。



インストラクター

恵美 康子

レッスン紹介

ヨガ

水曜 15：15～16：00

呼吸に合わせて各種のポーズを行い、心身の調和をはかるクラス。

やさしいエアロ

木曜 11：25～12：05

やさしい動きで楽しく動くエアロビクスクラス。



インストラクター

山口 里美

レッスン紹介

パワーヨーガ

木曜 10:25~11:10

呼吸に合わせて流れるように動き、ダイナミックなポーズでボディラインを整えることのできるヨーガ。



インストラクター

小保方 友子

レッスン紹介

ヨガ

木曜 13:15~14:00

呼吸に合わせて各種のポーズを行い、心身の調和をはかるクラス。



インストラクター

林 由美子

レッスン紹介

バレエダンス

水曜 11:20~12:05

バレエの基本を練習するダンスクラス。

インストラクター

加納 渚

レッスン紹介

ファイドウ (FightDo)



水曜 12:25~12:55

キックボクシング、マーシャルアーツがベースの格闘技クラス。シェイプアップ、筋力アップに効果的。



インストラクター

田島 里佳

レッスン紹介

パワーカーディオ



水曜 19:30~20:15

筋力、筋持久力の向上を目的に、バーベルを使った筋コンディショニングクラス。

X55 (エクストリーム55)



木曜 19:35~20:20

ステップ台と自重による負荷で下半身を中心に徹底的に追い込むシェイプアップクラス。



インストラクター

田島 里佳

レッスン紹介

ファイドウ (FightDo)



金曜 19:35~20:20

キックボクシング、マーシャルアーツがベースの格闘技クラス。シェイプアップ、筋力アップに効果的。

ユーバウンド (UBOUND)



金曜 20:40~21:10

トランポリンを使ったグループエクササイズ。心肺機能向上や下半身も筋力を効果的に鍛えられるクラス。



インストラクター

茂木 優子

レッスン紹介

フラダンス

木曜 10:30~11:15

ハワイアン音楽に合わせて優雅にフラダンスを満喫できるクラス。基本のステップから行えます。



インストラクター

宮崎 泉

レッスン紹介

バーベルシェイプ

木曜 12:20～13:05

土曜 17:45～18:15

バーベル自体重で行う全身筋力トレーニングクラス。

マーシャルコンボ

木曜 18:35～19:20

土曜 18:30～19:15

様々な格闘技のコンビネーションを楽しむクラス。



インストラクター

SEAN



レッスン紹介



ヒップホップ（ベーシック）

木曜 13：20～14：05

ダンスを始めたい方におすすめの初心者クラス。

ラテンダンス

金曜 13：15～14：00

ルンバやチャチャチャなどラテンのリズムに合わせて踊るダンスクラス。





インストラクター

ANNY

レッスン紹介

ヒップホップ（ベーシック）

木曜 13：20～14：05

ダンスを始めたい方におすすめの初心者クラス。

ピラティス

金曜 13：15～13：55

腹部や背部の筋肉に意識を集中させ、姿勢を整え、美しいボディラインを目指すクラス。



インストラクター

清水 千夏

レッスン紹介

バレトン

金曜 12:10~12:55

フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせたボディコンディショニングクラス。

インストラクター

笠原 康裕

レッスン紹介

ヒップホップ (チャレンジ)

土曜 14:15~15:00

難しい振付にチャレンジしたい方におすすめのダンスクラス。



インストラクター

律子

レッスン紹介

エンジョイエアロ

金曜 14:15~14:55

シンプルな動きで楽しめる初級エアロビクスクラス。

チャレンジエアロ

土曜 13:15~14:00

少し難しい動きも楽しむエアロビクスクラス。



インストラクター

律子

レッスン紹介

アクアエアロ

月曜	12 : 30 ~ 13 : 15
土曜	12 : 15 ~ 12 : 45
日曜	13 : 00 ~ 13 : 45

陸上ではできない運動を音楽に合わせて行います。



インストラクター

橋本 睦子

レッスン紹介

GGX

日曜 10:40~11:10

ゴールドジムオリジナルの筋トレクラス。

インストラクター

週替わりクラス

レッスン紹介

ヨガ

日曜 12:20~13:05

毎週違うインストラクターのヨガレッスンが楽しめるクラス。

オリジナルダンス

日曜 13:20~14:20

毎週違うジャンルやインストラクターのダンスレッスンが楽しめるクラス。



インストラクター

NORI

レッスン紹介

親水塾

水曜 11:30~12:00

担当コーチオリジナルクラス。楽しく水慣れし、水泳の基本を習得します。

泳法クラス（初級）

水曜 12:15~13:00

4泳法を25m泳げるように練習するクラス。



インストラクター

NORI

レッスン紹介

フィンスイム

水曜 14:45~15:15

フィンを使い、体幹や下半身の強化、改善を行うクラス。

月替わりスイム（中級）

水曜 13:50~14:35

25m完泳できる方を対象に、月ごとに違う泳法を習得できる中級クラス。



インストラクター

NORI

レッスン紹介

月替わりスイム（初中級）

水曜 20：34～21：20

25m月ごとに違う泳法を習得できる初中級クラス。



インストラクター

中島 亘郎

レッスン紹介

月替わりスイム（中級）

木曜 14：15～15：00

25m完泳できる方を対象に、月ごとに違う泳法を習得できる中級クラス。

泳法クラス（初級）

金曜 13：15～13：45

4泳法を25m泳げるように練習するクラス。



インストラクター

中島 亘郎

レッスン紹介

チャレンジクロール（中級）

金曜 13：55～14：40

25m完泳できる方を対象に、更なるクロールのレベルアップを目的に泳ぐクラス。



インストラクター

書上 麻衣子

レッスン紹介

ダンベルシェイプ

ダンベルや自体重を使う筋力トレーニングクラス。体の引き締め、筋力アップに効果的なクラス。

月曜 12：15～12：45

body ART Training®

ヨガやピラティスの要素と有酸素運動などが組み込まれた内容で、全身を鍛えるクラス。

水曜 11：25～11：55

土曜 14：30～15：00



インストラクター

書上 麻衣子

レッスン紹介

ポル・ド・ブラ

木曜 12:20~12:50

バレエの動きにヨガやピラティスの要素を取り入れたダンスコンディショニングクラス。

エンジョイエアロ

金曜 10:20~11:00

シンプルな動きで楽しめる初級エアロビクスクラス。



インストラクター

書上 麻衣子

レッスン紹介

ヨガ

金曜 15：15～16：00

土曜 10：25～11：05

呼吸に合わせて各種のポーズを行い、心身の調和をはかるクラス。

ストレッチポール®

土曜 14：45～15：15

ストレッチポールを使い、姿勢をスッキリさせるクラス。肩こり、腰痛にも効果的です。



インストラクター

金古 由美子

レッスン紹介

泳法クラス（初級）

月曜 13：30～14：00

木曜 12：30～13：00

4泳法を25m泳げるように練習するクラス。

月替わりスイム（中級）

月曜 14：15～15：00

25m完泳できる方を対象に、月ごとに違う泳法を習得できる中級クラス。



インストラクター

金古 由美子

レッスン紹介

アクアウォーキング

木曜 10:15~10:45

水中歩行を中心としたクラス。水の気持ちよさを感じながら、基礎体力向上を目指します。



インストラクター

岩井 崇浩

レッスン紹介

月替わりスイム（中級）

日曜 13：50～14：35

25m完泳できる方を対象に、月ごとに違う泳法を習得できる中級クラス。