CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE

ゴールドジム京都エリア　2026年5月～

月（MON）

京都二条

- 10:00 自動整体 10:00-10:45 小林 基 5ONE ALL[STAFF]
- 10:30 エアロ中級 11：00-11：45 小林 基
- ※↓整理券配布↓※
- 12:00 ステップ中級 12：00-12：45 桐村 彩太
- ※↓整理券配布↓※
- 13:00 エアロ上級 13:00-13：45 桐村 彩太
- 13:30 GGX SHAPE 14：15-15：00 STAFF
- 14:30 YOGA 15：15-16：15 佐川 友唯 5ONE ALL[STAFF]
- GGXコンディショニング 16:30-17:00 スタッフ
- 17:30 YOGA 18：30-19：30 鈴木 那奈
- 19:00 エアロ中級 19：45-20：30 中西 架気
- 20:30 ステップ初級 20：45-21：30 中西 架気

京都扇丸

- 10:30 エアロ初級 10：45-11：30 風早 幸恵
- 11:30 ZUMBA® 11：45-12：30 風早 幸恵
- 12:30 ピラティス 12：40-13：25 HISAMI
- 13:30 ハタヨガ 13：40-14：40 HISAMI
- 14:30 ストリートダンス 15：00-16：00 MIKI-T 5ONE ALL[STAFF]
- 16:30 週替わりレッスン 19：15-20：15
- 19:30 GGX シェイプ 20：30-21：15 スタッフ
- ボールストレッチ 21：25-21：45 スタッフ 5ONE ALL[STAFF]

京都今出川

- GGXボールストレッチ ↑10：00～10：30 5ONE ALL[STAFF]
- 10:30 IB-YOGA（カラダ緩やかヨガ） 10：45-11：45 山上 雅子IBA.E
- 11:30 ストリートジャズ 12:00-13:00 井上 明香
- 12:30 バレエ 13:15-14:15 吉本 渚
- 13:30 リラックスヨガ 14:30-15:30 河野 富久子 ※台帳記入※
- 14:30 GGXストレッチ 15:45-16:15 スタッフ 5ONE ALL[STAFF]
- 15:30 ピラティス 18:45-19:30 HISAMI
- 16:30 からだリセットヨガ 19:40-20:40 HISAMI 5ONE ALL[STAFF]

火（TUE）

京都二条

- ※↓整理券配布↓※
- 10:30 エアロ上級 10:15-11:15 田中 陽子
- ※↓整理券配布↓※
- 11:30 エアロ中級 11：30-12：15 松本 莉奈
- ※↓整理券配布↓※
- 12:30 ステップ上級 12：30-13：30 松本 莉奈
- 13:30 ピラティス 13：45-14：30 濵美 裕規
- 14:30 エアロ中級 14：45-15：45 濵美 裕規
- 15:30 GGX SHAPE 16：00-16：45 STAFF
- GGXコンディショニング 17：00-17：15 STAFF
- 有料スクール avex Dance Master Kids ベーシック 17：45-18：45
- ※↓整理券配布↓※
- 19:00 エアロ上級 19：00-20：00 松本 莉奈 5ONE ALL[STAFF]
- 20:00 エアロ初級 20：15-21：00 和田 保美 5ONE ALL[STAFF]
- 21:00 YOGA 21：10-21：40 和田 保美

京都扇丸

- 11:30 HOUSE入門 11：45-12：30 HIROKI
- 12:30 ストリートダンス初級 12：45-13：45 HIROKI
- 13:30 リラックスヨガ 14：00-15：00 松本 晃 5ONE ALL[STAFF]
- 14:30 ステップ初中級 15：20-16：20 松本 晃 WEB/店頭整理券
- 15:30 HOUSE 18：30-19：30 HIROKI
- 19:00 CLUB JAZZ 19：40-20：40 伊藤 卓家
- 20:00 シェイプアップマーシャル 20：50-21：00 花田 麻衣 5ONE ALL[STAFF]

京都今出川

- 10:15 バレエ 10:15-11:15 西口 瑠美 5ONE ALL[STAFF]
- 11:30 ピラティス 11：30-12：15 Nana
- 12:30 ベリーダンス 12：30-13：30 Nana
- 13:30 エアロ初級 13：45-14：35 田中 陽子
- 14:30 バレエトレーニング 14：45-15：15 Mako
- 15:30 JAZZ OPEN 15：25-16：25 Mako 5ONE ALL[STAFF]
- 16:30 Burning Kick BOX 19:15-20:15 YUKA
- 20:00 HIIT(タバタプロトコル) 20：30-20：45 スタッフ
- 20:30 筋膜リリース（定員8名） 20：55-21：15スタッフ

水（WED）

京都二条

- 10:30 ピラティス 10：30-11：15 和田野 広美
- 11:30 ZUMBA GOLD® 11：30-12：15 和田野 広美
- 12:30 コアバランス 12：30-13：30 前川 弘美
- ※↓整理券配布↓※
- 13:30 エアロ上級 13：45-14：45 東山 沙衣子
- 14:30 ステップ中級 15：00-15：45 今堀 加奈子 5ONE ALL[STAFF]
- SHORT GGX 19：00-19：20 STAFF
- ※↓整理券配布↓※
- 19:30 YOGA 19：35-20：20 佐川 友唯
- ※↓整理券配布↓※
- 20:30 エアロ上級 20：35-21：35 柴 貴郎 5ONE ALL[STAFF]

京都扇丸

- 10:30 IB-YOGA(ボディ調整ヨガ) 10：45-11：30 山上 雅子IBA.E
- 11:30 IB-CURE（肩甲骨修正+EX） 11：35-12：20 山上 雅子 IBA.E 5ONE ALL[STAFF]
- 12:30 シェイプアップマーシャル 12：45-13：30 植田 侑樹
- 13:30 ピラティス 13：45-14：45 植田 侑樹
- 14:30 UK JAZZ DANCE 15：00-16：00 PERI 5ONE ALL[STAFF]
- 15:30 LEAP CONDITIONING 18：30-19：20 YUMI
- 19:00 LEAP FIGHT 19：30-20：20 YUMI
- 20:00 IB-YOGA(ボディ調整ヨガ) 20：40-21：25 山上 雅子IBA.E
- 21:00 IB-FC（美尻メイク） 21：30-22：15 山上 雅子 IBA.E

京都今出川

- 10:00 モーニングストレッチ 7：30-8：30 YUKA 5ONE ALL[STAFF]
- 10:30 ピラティス 10：30-11：15 井上 明香 ※台帳記入
- 11:30 ストリートジャズ 11:30-12:15 井上 明香
- 12:30 LEAP FIGHT 12：30-13：30 YUMI
- 13:30 LEAP BODY 13：45-14：45 YUMI
- 14:30 GGX 15：00-15：45 スタッフ 5ONE ALL[STAFF]
- 15:30 ストリートダンス 19：00-20：00 PERI
- 20:00 陰ヨガ 20：10-20：55 PERI 5ONE ALL[STAFF]

木（THU）

京都二条

- MORNING YOGA 7：30-8：15 鈴木 那奈
- 10:30 YOGA 10：30-11：15 中野 恭子
- ※↓整理券配布↓※
- 11:30 エアロ中上級 11:30-12:15 滝田 工
- ※↓整理券配布↓※
- 12:30 エアロ中上級 12:30-13:15 滝田 工
- エアロ中上級2本のうちどちらかのみご参加でお願いします
- 13:30 GGX SHAPE 13：45-14：30 STAFF
- ※↓整理券配布↓※
- 14:30 奇数週→ステップ中級 偶数週→エアロ中級 14:45-15:30 滝田 工
- 15:30 ステップ上級 16:00-17:00 柴 貴郎 5ONE ALL[STAFF]
- ZUMBA® 19:10-19:55 和田野 広美 5ONE ALL[STAFF]
- ステップ上級 20:05-20:50 田中 陽子
- エアロ上級 21：05-21：50 田中 陽子
- シェイプアップマーシャル 22：00-22：20 基礎編 22：20-22：45 実践編 花田 麻衣

京都扇丸

- 10:30 ハタヨガ 1.3.5週（じっくり） 2.4週（スッキリ） 10：45-11：30 こた
- 11:30 体幹つくる・ほぐす 1.3.5週（つくる） 2.4週（ほぐす） 11：45-12：45 Mari
- 12:30 ZUMBA® 13：00-13：45 Mari
- 13:30 エアロ初中級 14：00-15：00 柴 貴郎
- 14:30 GGX シェイプ 15:15-16:00 スタッフ 5ONE ALL[STAFF]
- 15:30 LEAP BODY 19：00-19：30 未定
- 20:00 LEAP FIGHT 19：40-20：30 未定
- 20:30 HIP HOP 20：50-21：50 YUKA 5ONE ALL[STAFF]

京都今出川

- タオルをご持参ください。
- 10:30 ベルビックストレッチ 10：45-11：30 風早 幸恵
- 11:30 エアロ中級 11：45-12：30 風早 幸恵
- 12:30 シェイプ＆ボクシング 12：50-13：35 Chie 5ONE ALL[STAFF]
- 13:30 ピラティス 13：50-14：50 扇田 愛果 ※台帳記入
- 14:30 K POP 15：05-16：05 YUUITI
- 15:30 バレエ 19：00-20：00 吉本 渚
- 20:00 コンテンポラリーダンス 20：15-21：00 吉本 渚
- 20:30 ボールストレッチ 21:15-21:35 スタッフ

金（FRI）

京都二条

- 10:00 エアロ初級 10：30-11：15 井上 育子
- 11:00 ピラティス 11：30-12：15 井上 育子
- ※↓整理券配布↓※
- 12:00 ステップ上級 12：30-13：15 東山 沙衣子
- 13:00 エアロ初中級 13：30-14：15 東山 沙衣子 5ONE ALL[STAFF]
- 14:00 YOGA 14：30-15：15 鈴木 那奈
- 15:00 SHORT GGX 15：30-15：50 STAFF
- 奇数週のみ開催
- 有料スクール avex Dance Master kids スターター 17：15-18：15
- 有料スクール avex Dance Master Teen ノービス 18：30-20：00
- 20:00 ピラティス 20：15-21：15 梅垣 佑美

京都扇丸

- 10:30 オリジナルエアロ 10：45-11：45 福島 顕 WEB/店頭整理券
- 11:30 体幹バランスメソッド 12：00-13：00 清水 博士
- 12:30 のんびりストレッチ 13：10-14：10 AIKA
- 13:30 K POP 14：20-15：20 YUUITI
- 14:30 簡単トレーニング 15：30-16：30 YUKA 5ONE ALL[STAFF]
- 15:30 ピラティス 18：50-19：20 植田 侑樹
- 19:30 マーシャルミット 19：30-20：00 植田 侑樹
- 20:00 GGX シェイプ 20：15-21：00 スタッフ
- 21:00 ボールストレッチ 21：10-21：30 スタッフ 5ONE ALL[STAFF]

京都今出川

- 10:30 フラダンス 10：30-11：15 金 慶順 ※台帳記入※
- 11:30 ZUMBA® 11：30-12：15 金 慶順 ※台帳記入※
- 12:30 ハタヨガ 12：30-13：30 こた
- 13:30 体幹バランスメソッド 14：00-15：00 清水 博士
- 14:30 バレエ 15：15-16：15 扇田 愛果 5ONE ALL[STAFF]
- 毎月4週目のみ開催
- 有料スクール avex Dance Master Teen ベーシック 19：30-21：00
- 20:00 IB-YOGA（ボディ調整ヨガ） 19：00-19：45 山上 雅子IBA.E
- 20:30 IB-CORE+（骨盤修正＋EX） 19：50-20：35 山上 雅子IBA.E
- 21:00 GGXショートプログラム 20：50-21：10 スタッフ 5ONE ALL[STAFF]

土（SAT）

京都二条

- 7:00 モーニングストレッチ 7：30-8：15 田中 陽子
- 有料スクール アクセルファイトクラブ キッズムエタイ 9：00-10：00
- ※↓整理券配布↓※
- 10:30 エアロ中級 10：35-11：20 四方 秀弥
- ※↓整理券配布↓※
- 11:30 ステップ中級 11：35-12：35 四方 秀弥
- ※↓整理券配布↓※
- 12:30 YOGA 12：50-13：50 佐川 友唯 5ONE ALL[STAFF]
- 13:30 GGX SHAPE 14：15-14：45 STAFF
- 15:30 ボージングアカデミー 15：15～16：15 【井上 浩】
- 毎月4週目のみ開催
- 有料スクール avex Dance Master Teen スターター 17：45-19：15
- 有料スクール avex Dance Master Teen ベーシック 19：30-21：00

京都扇丸

- ボージングアカデミー （第4土曜日のみ） 9:30-10:30 井上 浩
- 10:30 エアロ初級 （第4週は実施なし） 10：00-10：45 田中 陽子 WEB/店頭整理券
- 11:00 エアロ初級 11：00-11：45 田中 陽子 WEB/店頭整理券
- 12:00 ストリートダンス 12：00-13：00 池田 友和 定員20名
- 13:00 STRONG NATION™ 13:15-14:00 YUKA
- 14:00 GGX シェイプ 14：15-15：00 スタッフ 5ONE ALL[STAFF]
- 15:00 ステップ初中級（有料） 15：15-16：15 松本 晃 WEB/店頭整理券
- 16:00 リラックスヨガ 16：30-17：15 松本 晃
- 17:00 HOUSE 17：30-18：30 HIROKI 5ONE ALL[STAFF]
- 18:30 ステップ中級 19：00-20：00 松本 晃 WEB/店頭整理券 5ONE ALL[STAFF]

京都今出川

- 7:00 モーニングストレッチ 7：30-8：30 YUKA 5ONE ALL[STAFF]
- 9:30 SALSATION® 11：30-12：30 ICHIKO ※台帳記入※
- ↓12:45~13:15
- 13:00 GGXシェイプ スタッフ 5ONE ALL[STAFF]
- 13:30 ピラティス 13：45-14：30 HISAMI
- 14:30 ハタヨガ 14：40-15：40 HISAMI
- 15:30 LEAP FIGHT 15：55-16：45 YUMI
- 16:30 LEAP BODY 16：55-17：40 YUMI 5ONE ALL[STAFF]

日（SUN）

京都二条

- 10:00 ※↓整理券配布↓※ ステップ上級 10：30-11：30 小林 基
- 11:30 YOGA 11：45-12：30 小林 基
- 12:30 GGX SHAPE 13：45-14：30 STAFF 5ONE ALL[STAFF]
- 14:30 エアロ初級 14：45-15：30 和田 保美 5ONE ALL[STAFF]
- GGX コンディショニング 15：45-16：15 STAFF
- 初心者向けボージング講習会 16：30-17：00 新井 風雅
- 二条店代行情報はこちら
- 二条店のスタジオは空き時間レンタル可能です ご希望の方はこちら
- インスタページQRコード
- 21:00 CLOSE
- 初めての方でも安心してご参加いただけます

京都扇丸

- 10:30 IB-YOGA（ボディ調整ヨガ） 11：30-12：15 山上 雅子IBA.E
- 11:30 IB-CORE+（骨盤矯正+EX） 12：20-13：05 山上 雅子IBA.E
- 12:30 ボール 13：15-13：45 スタッフ 5ONE ALL[STAFF]
- 13:30 バレエエクササイズ 14：00-15：00 鳥田 愛果
- 14:30 LEAP HEALING 15：15-16：05 YUMI
- 15:30 LEAP FIGHT 16：15-17：15 YUMI
- 17:30 GGX シェイプ 17：30-18：15 スタッフ 5ONE ALL[STAFF]

京都今出川

- 10:00 コレオロジー 11：00-11：45 MOMO ※台帳記入※
- 11:00 SALSATION® 12：00-13：00 MOMO ※台帳記入※
- 12:30 はじめてマーシャル 13：20-14：00 植田 侑樹
- 13:30 リラックスストレッチ 14：15-15：00 植田 侑樹
- 14:30 オリジナルダンスミックス 15：15-16：15 AYANO
- 15:30 GGXシェイプ 16：30-17：00 スタッフ

アクティブ　ヨガ　ダンス　有料スクール