

| | 月 (MON) | 火 (TUE) | 水 (WED) | 木 (THU) | 金 (FRI) | 土 (SAT) | 日 (SUN) | |
|-------|---|--|--|---|---|--|---|-------|
| 7:00 | 7:00 OPEN ※第3月曜日は休館日 | 24H営業 | 24H営業 | 24H営業 | 24H営業 | 24H営業 | 24H営業 | 7:00 |
| 7:30 | 【GG京都二条店スタジオ定員枠】 | | 整理券配布レッスン WEB予約はこちらから | MORNING YOGA 7:30-8:15 【鈴木 那奈】 | WEB代行情報はこちら | モーニングストレッチ 7:30-8:15 【田中 陽子】 | 急な代行情報はSNS にてご案内致します。 当店のSNSはこちら | 7:30 |
| 8:00 | ◆赤色枠：定員 22名 ◆青色枠：定員 20名 | | | | | | | 8:00 |
| 9:00 | | | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | | 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 | 京都二条店インスタグラム | 9:30 |
| 10:00 | | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | 自動整体 10:00-10:45 【小林 基】 | ※↓整理券配布↓※ エアロ 上級 10:15-11:15 【田中 陽子】 | ピラティス 10:30-11:15 【和田野 広美】 | YOGA 10:30-11:15 【中野 恭子】 | エアロ 初級 10:30-11:15 【井上 育子】 | ※↓整理券配布↓※ エアロ 中級 10:35-11:20 【四方 秀弥】 | ※↓整理券配布↓※ ステップ 上級 10:30-11:30 【小林 基】 | 10:30 |
| 11:00 | SONE ALL(STAFF) | | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | エアロ 中級 11:00-11:45 【小林 基】 | ※↓整理券配布↓※ エアロ 中級 11:30-12:15 【松本 莉奈】 | ZUMBA GOLD® 11:30-12:15 【和田野 広美】 | ※↓整理券配布↓※ エアロ 中上級 11:30-12:15 【滝田 工】 | ※↓整理券配布↓※ ピラティス 11:30-12:15 【井上 育子】 | ※↓整理券配布↓※ ステップ 上級 11:35-12:35 【四方 秀弥】 | | 11:30 |
| 12:00 | ※↓整理券配布↓※ ステップ 中級 12:00-12:45 【桐村 彩太】 | ※↓整理券配布↓※ ステップ 上級 12:30-13:30 【松本 莉奈】 | コアバランス 12:30-13:30 【前川 弘美】 | ※↓整理券配布↓※ エアロ 中上級 12:30-13:15 【滝田 工】 | ※↓整理券配布↓※ ステップ 上級 12:30-13:15 【東山 沙衣子】 | ※↓整理券配布↓※ YOGA 12:50-13:50 【佐川 友唯】 | YOGA 11:45-12:30 【小林 基】 | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | ※↓整理券配布↓※ エアロ 上級 13:00-14:00 【桐村 彩太】 | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | ピラティス 13:45-14:30 【瀧美 裕規】 | エアロ 上級 13:45-14:45 【東山 沙衣子】 | GGX SHAPE 13:45-14:30 【STAFF】 | エアロ 初中級 13:30~14:15 【中西 架気】 | SONE ALL(STAFF) | GGX SHAPE 13:45-14:30 【STAFF】 | 14:00 |
| 14:30 | GGX SHAPE 14:15-15:00 【STAFF】 | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | YOGA 15:15-16:15 【佐川 友唯】 | エアロ 中級 14:45-15:45 【瀧美 裕規】 | ステップ 中級 15:00-15:45 【今堀 加奈子】 | ※↓整理券配布↓※ 奇数週→ステップ 中級(20名) 偶数週→エアロ 中級(22名) 14:45-15:30 【滝田 工】 | YOGA 14:30-15:15 【鈴木 那奈】 | | エアロ 初級 14:45-15:30 【和田 保美】 | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | SONE ALL(STAFF) | GGX SHAPE 16:00-16:45 【STAFF】 | SONE ALL(STAFF) | ステップ 上級 16:00-17:00 【柴 貴郎】 | SHORT GGX 15:30-15:50(STAFF) 奇数週のみ開催 | ボージャングアカデミー 15:15~16:15 【井上 浩】 | SONE ALL(STAFF) | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | GGX コンディショニング 17:00-17:15 (STAFF) | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | 有料スクール avex Dance Master Kids ベーシック 17:45-18:45 | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | YOGA 18:30-19:30 【鈴木 那奈】 | ※↓整理券配布↓※ エアロ 上級 19:00-20:00 【松本 莉奈】 | SHORT GGX 19:00-19:20(STAFF) | ZUMBA® 19:10-19:55 【和田野 広美】 | avex Dance Master Teen スターター 18:30-20:00 | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | エアロ 中級 19:45-20:30 【中西 架気】 | SONE ALL(STAFF) | YOGA 19:35-20:20 佐川 友唯 | ステップ 上級 20:05-20:50 【田中 陽子】 | | | | 20:00 |
| 20:30 | | エアロ 初級 20:15-21:00 【和田 保美】 | ※↓整理券配布↓※ | | | | | 20:30 |
| 21:00 | ステップ 初中級 20:45-21:30 【中西 架気】 | YOGA 21:10-21:40 【和田 保美】 | エアロ 上級 20:35-21:35 【柴 貴郎】 | エアロ 上級 21:05-21:50 【田中 陽子】 | ピラティス 20:15-21:15 【梅垣 佑美】 | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | | | | | | | | 22:30 |
| 23:00 | | | | | | | | 23:00 |
| | <p>※整理券配布と記されたレッスンはWEB予約または台帳へのご記入が必要となります。 ※スタジオレッスンはレッスン開始10分前からお入りいただけます。</p> <p>※クラス開始の10分以上前からスタジオ前、フロント近辺に並ばないようご協力お願い致します。</p> <p>◆過度な大きさ、頻繁な声出しはお控え頂きますようお願い致します。 ◆ハイタッチや握手等のスキンシップはお控え頂きますようお願い致します。</p> | | | | | | | |

※スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。
※祝日は通常通りのスケジュールとなります。変更等ある場合は館内告知、店舗インスタグラム、ホームページ等でお知らせいたします。

ホームページはこちら →



明日の元気 未来の健康！
詳しくはこちら →



アクティブ








ダンス


コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール

GROUP EXERCISE PROFILE

| クラス名 | 時間 | 定員 | 発汗量 | 強度 | 難易度 | クラス内容 |
|--|-------|----|-----|----|-----|---|
| アクティブ | | | | | | |
|  エアロ初級 | 45分 | 22 | | | | エアロビクスが初めての方でも安心してご参加いただけます。足腰に衝撃の少ない動作を中心としたクラス構成になります。 |
|  エアロ初級 | 45分 | 22 | | | | エアロ初級に慣れてきた方向けのクラス。初級レベルのステップではもの足りなくなってきた方向けのスキルアップに最適なクラスです。 |
| エアロ中級 | 45分 | 22 | | | | エアロ初級に慣れてきた方向けの中級クラス。初級レベルのステップではもの足りなくなってきた方向けのスキルアップに最適なクラスです。 |
| エアロ上級 | 45分 | 22 | | | | エアロ中級に慣れてきた方向けの上級クラスです。インストラクターの個性とプログラムを満喫して下さい。 |
|  ステップ初級 | 45分 | 20 | | | | ステップが初めての方でも安心してご参加いただけます。足腰に衝撃の少ない動作を中心としたクラス構成になります。 |
| ステップ中級 | 45/60 | 20 | | | | ステップ初級に慣れてきた方向けの中級クラスです。初級レベルのステップではもの足りなくなってきた方向けのスキルアップに最適なクラスです。 |
| ステップ上級 | 45/60 | 20 | | | | ステップ中級に慣れてきた方向けの上級クラスです。シンプルなコンビネーションやバリエーションを楽しめるクラスです。 |
|  シェイプアップマーシャル | 45分 | 22 | | | | 格闘技の動きを取り入れながら、シェイプアップ効果を狙います。初めての方でも安心してご参加いただけます。 |
| ダンス | | | | | | |
| ZUMBA® | 45分 | 22 | | | | サルサ・メレンゲ・ラテン系ダンス音楽を取り入れた大人気ダンスエクササイズです！脂肪燃焼・ストレス発散効果があります。 |
|  ZUMBA GOLD® | 45分 | 22 | | | | 初めての方でも安心してご参加いただけます。世界の音楽、リズムに合わせて楽しく身体を動かします。 |
| コンディショニング・調整 | | | | | | |
|  GGX SHAPE | 45分 | 20 | | | | 全身の筋力、筋持久力の向上やシェイプアップを目的としたトレーニングをバーベルとプレートを使用し音楽に合わせて行います。ゴールドジムのトレーナーが担当するクラスです。 |
|  SHORT GGX | 20分 | 20 | | | | GGX SHAPEのショートバージョンです。20分という短時間で効率よくエクササイズを行います。ゴールドジムのトレーナーが担当するクラスです。 |
|  GGX コンディショニング | 15/30 | 20 | | | | コンディショニングツールを使用して、身体をほぐしたり、ストレッチを行います。ゴールドジムのトレーナーが担当するクラスです。 |
|  5ONE ALL | 8分 | 6 | | | | スタジオリッスン後にたった8分のウエイトトレーニングを行います。レッスン後の抜群な引き締め効果が期待できます。ジムの女性専用エリアにて行います。 |
|  ピラティス | 45分 | 20 | | | | 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。体型や姿勢が良くなりモデルや女優などにも評判のよいクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけます。 |
|  自動整体 | 45分 | 20 | | | | 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。体型や姿勢が良くなりモデルや女優などにも評判のよいクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけます。 |
|  LEAP HEALING | 45分 | 20 | | | | ヨガ、ピラティス、太極拳などの動きで全身の可動域を広げ筋肉のバランスを整えます。初めての方でも安心してご参加いただけます。 |
| 初心者向けポーズ講習会 | 30分 | 10 | | | | 新井プロトレーナーによるポーズ講習会。コンテストに初出場される方や、初めてポーズの指導を受けるという方にオススメです。 |
| ポーズアカデミー | 60分 | 10 | | | | 井上アドバンストレーナーによるポーズアカデミー。コンテストで結果を出したい方にオススメです。 |
| ヨガ | | | | | | |
|  YOGA / MORNING YOGA | 45/60 | 20 | | | | 呼吸法と精神統一で身体の中から健康になりましょう。運動が苦手な方、身体が硬い方、初めての方でも安心してご参加いただけます。 |
| 有料スクール | | | | | | |
| 総合格闘技 アングラー | - | - | | | | 総合格闘技とは、打撃・投げ技・固技・レスリング技術・グラップリングな様々な打撃法を駆使して勝敗を争う格闘技です。 |
| エイベックス・ダンスマスター | - | - | | | | エイベックス・ダンスマスターダンス経験が全く無い方でも、エイベックスで活躍するプロのダンサーがダンスの基本、躰、挨拶から親切・丁寧に指導致します。初心者でも安心して受講できるプログラムです。 |
| アクセルファイトクラブ(ブラジリアン柔術) | - | - | | | | あなたもブラジリアン柔術をはじめませんか？ブラジリアン柔術全日本チャンピオンが、直接指導いたします。 |
| アクセルファイトクラブ(ムエタイ) | - | - | | | | キッズムエタイ(3歳~12歳の少年少女)ムエタイの母国タイではキッズの頃からムエタイの基本を教わり身につけます。 |

-  初心者マークのついたレッスンは初めての方でも安心してご参加いただける内容です。
- ・ 給水、お手洗い以外の途中退場は、安全面および他の会員様のご迷惑となりますのでお断りしております。また事故防止のため、レッスン中は必ずインストラクターの指示に従ってください。
- ・ 事故防止のためレッスン開始後のスタジオ入場はお断りしております。安全のため、事前にストレッチなどの準備運動をおすすめいたします。

スタジオスケジュール 7月からの変更点のお知らせ

7月からの下記のレッスンは
整理券配布対象レッスンとなります。
レッスンご参加の際は
WEB予約または台帳へのご記入が必要となります。

金曜日

11:30～12:15

井上育子IR
ピラティス

ご不明な点などがございましたら
スタッフにお声かけくださいませ。



ゴールドジム京都二条

Thank you for your cooperation. Gold's Gym Management.