

月 (MON)		火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)		
Studio 1	溶岩 Hot Studio	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア
7:00 OPEN (第3月曜休館日)																			
笹塚東京店は24時間営業となりました！ フィットネスを日々の生活に！																			
	WOMEN ONLY Web予約可能		WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能	有料スクール トライアスロンスクール 6:30～8:00 (レジャースイム)
10:00	ピラティス 10:15～11:00 根岸健一	ヨガ 10:00～11:00 Shuno			バレー入門 10:00～11:00 上瀬達也			ヨガ 10:00～10:50 Mika			ヨガ 10:00～10:45 新村卓也			ヨガ 9:50～10:50 Mai			リフレッシュヨガ 10:10～11:10 Kyoco		
11:00	整理券 オリジナルエアロ (初級) 11:15～12:00 根岸健一	カーディオフィットネス キックボクシング 11:15～12:00 湯浅まゆ	ウォーキング 11:00～11:30 中野紗希		ボディメンテナンス 11:15～12:05 明日美			整理券 メカダンス 11:00～11:40 井内伸幸			整理券 メカダンス 11:00～11:50 新村卓也			ZUMBA 11:05～11:55 フナリ			リフレッシュヨガ 11:25～11:55 伊藤香葉		ギア・ウォーキング 11:00～11:45 坂上友弥
12:00	整理券 ZUMBA 12:15～13:05 フナリ	間断と筋力の 歪み改善リカバリー 12:15～13:00 湯浅まゆ	定員:23名 ※最終週20名 11:05より参加 台帳記載可能		オリジナルエアロ (初・中級) 12:20～13:00 松本優花			整理券 ストリートダンス (フリースタイル系) 11:50～12:40 井内伸幸			4・6月 パフリ 7・9月 平泳ぎ 予定			ボディメイク 12:05～12:50 近藤幸代			メカダンス 12:05～12:55 伊藤香葉		フォーミクスMIL 11:55～12:25 坂上友弥
13:00	オリジナルエアロ (中級) 13:15～14:00 片岡千鶴	バズトレーニング 13:15～13:30 茂木紀子			ダンスエアロ 13:15～14:00 松本優花			整理券 ステップ1.5 13:05～14:00 片岡千鶴			整理券 リトモス 13:05～14:05 近藤幸代			オリジナルエアロ (中級) 13:05～13:50 ななみ			ヨガ 13:15～14:15 大島さやか		
14:00	ヨガ 14:25～15:25 村岡美希	リトモス 13:35～14:35 茂木紀子			HIP HOP 14:15～15:15 Souya			オリジナルステップ (初・中級) 14:15～15:15 中安佑介			ジャズダンス 14:20～15:20 植大			STEP1.5 14:10～15:10 江村浩二			コンテポラリー 14:30～15:20 峰本香菜		ヨガ 14:30～15:20 大島さやか
15:00	GGX はじめてピラティス 15:40～16:10 ゴールドジムホート	バレー入門 14:50～15:50 海野アンジュ			GGXボディメイク (上半身) 15:40～16:05 ゴールドジムホート			有料スクール 新橋真空手 (4歳～小6) 16:30～17:30						オリジナルエアロ (中級) 15:25～16:15 中安佑介			バレー入門 15:35～16:35 峰本香菜		
16:00		有料レッスン550円			GGXボディメイク (下半身) 16:10～16:25 ゴールドジムホート			有料スクール 新橋真空手 (中学生以上) 17:30～18:30						オリジナルエアロ (中級) 15:25～16:15 中安佑介			バレー入門 17:45～19:00 上瀬達也		
17:00																			
18:00																			
19:00	バレー入門 19:05～20:05 福田建太	ストレッチで柔軟性・筋温を 高める筋トレメ リハリのある美 Bodyを作りま しょう			ZUMBA 19:20～20:10 フナリ			オリジナルステップ (中級) 18:55～19:55 岡部和彦			リフレッシュヨガ-3ガ 19:00～19:45 山上弥香			オリジナルエアロ (初・中級) 19:00～19:50 小東勇太			定員 常連 23名 (整理券クラスはweb12名、店頭11名) ダンス系、フィットネス系26名 (整理券クラスはweb14名、店頭12名) 溶岩 11名 (整理券web6名、店頭5名)		
20:00	ジャズダンス 20:20～21:20 千原詩可	オリジナルエアロ & ボディーケア 20:25～21:15のん			ストレッチヨガ 20:35～21:25 MARI			GGX ストレッチ & スタッフボール 20:20～20:50 ゴールドジムホート			オリジナルエアロ (初・中級) 20:20～20:50 小東勇太						笹塚東京店のInstagramをフォローして 情報をゲットしよう！		
21:00	メカダンス 21:30～22:00 有資格者				カーディオフィットネス キックボクシング 21:10～22:00 のん												20:00 CLOSE		
22:00																			

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

笹塚東京店スタジオプログラムご案内					
クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
◆アクティブ系 効果:脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。継続することで、ストレス解消や生活習慣病の予防、心身ともに健康に繋がります。					
ビギナーエアロ	☆☆	★	初心者～	30分～	エアロビクス
歩く程度の動作＝ローインパクトの基本動作を中心としたクラス。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。					
オリジナルエアロ、オリジナルステップ	☆☆～	☆☆～	初中級者～上級者	50分～	エアロビクス、ステップ
初中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。					
ステップ1、1.5	☆☆～	☆☆～	初中級者～上級者	45～	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。					
カーディオフィットネスキックボクシング	☆☆☆	☆☆～	初心者～	45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！					
◆フィットネスダンス系 効果:音楽に合わせて楽しく踊ることで、ストレス解消や気分転換、心身ともに活気に繋がります。脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。					
RITMOS	☆☆～	☆☆～	初級者～	45分～	ブレイリオダンス
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てドラマティックにダンスを楽しめます。ダンス初心者でも大丈夫是非ご参加ください。					
ダンスエアロビクス	☆☆～	☆☆～	初級者～	45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ダンスは苦手という方、ダンスは好きだけ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！					
メガダンス	☆☆～	☆☆～	初級者～	30分～	ブレイリオ・セミブレイリオダンス
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。					
SALSATION®	☆☆～	★～	ALL	60分	セミブレイリオ
『サルサ』＝サルサソースのように様々なジャンルのダンスがミックスされ、『センセーション』＝感じる！音楽を心と身体で感じ、歌詞を踊りで表現する楽しさを味わいながら自然と体を鍛える事ができる新感覚のダンスフィットネスプログラムです。					
ZUMBA	☆☆～	★～	ALL	45分～	セミブレイリオダンス
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せられた、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。					
◆ダンス系 効果:音楽に合わせて踊ることでストレス発散、表現力やリズム感も磨かれ、心身ともに楽しくリフレッシュできます。ダンススキル向上、シェイプアップ効果も目指します。					
コンテンポラリー	★～	★～	初級者～	60分～	ダンス
コンテンポラリーダンスは1960年代以降に考案された、形式や伝統にとらわれず、独創的・現代的な表現を生み出したダンスクラスです。					
リズムトレーニング	★～	★～	ALL	40分～	セミブレイリオ
ダンスの基礎であるリズムの取り方や体の使い方の基礎を行うクラスです。音を体で表現することが出来るようになり楽しく踊れるようになります！ダンスが初めての方からダンスが上手になりたい方皆様ご参加いただけます。					
ジャズダンスビギナー	★～	★～	初級者～	60分	ダンス
ストレッチで体をゆっくりとほぐした後、後半では時にはかっこよく、時にはセクシーに踊っていきます。ゆったりと進めるので初心者の方でも安心してご参加下さい。					
ストリートダンス(フリースタイル系)	★～	★～	初級者～	45分、60分	ダンス
軽快でオシャレな音楽に合わせて様々なステップを踏むハウスダンスや、迫力のあるビートやクールなラップに乗ってダイナミックに踊るヒップホップ、また往年のディスコミュージックやソウルに合わせてコミカルな手の動きで踊るロックダンス等の様々なストリートダンスを週ごとに内容を変えて練習していきます。ダンスが初めての方はもちろん、経験者の方にも楽しんでいただける内容となっております。					
フリースタイルダンス	★～	★～	初級者～	45分～	ダンス
フリースタイルダンスは、一つのジャンルにこだわらず様々なダンスの要素を取り入れたクラスです。					
バレエ入門	-	★～	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。					
HIP HOP	-	-	初級者～中上級者	50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。					
◆ヨガ系 効果:心身を整え、ストレス軽減、柔軟性・筋力向上、集中力アップ、深いリラクサス効果をもたらします。内面の平和と健康的な体を手に入れ、毎日をもっと豊かにします。					
ヨガ	★～	-	ALL	40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。体がたかくても大丈夫！初めての方でも安心してご参加ください。					
リラクサスヨガ	★～	-	ALL	45分～	ヨガ
疲労やストレスで緊張した心と身体をリラクゼーション効果の高いポーズと呼吸法を使って一つ一つ丁寧にゆるめていきます。自律神経や女性ホルモンバランスの調整、肩こり解消に効果的。レッスンが終わる頃には深い休息感を得て、緊張の緩和、エネルギーの回復へと導きます。					
ストレッチヨガ	★～	-	ALL	50分～	ヨガ
身体の硬さをゆるめて、軸となるインナーマッスルに動きかけながら体幹を安定させ、軽く動きやすい体作りを目指します。ヨガ初心者の方から上級者の方まで安全にヨガのポーズを深めることができるクラスです。ぜひ、身体の変化を観察しながら動きましょう！					
Gデトックスヨガ	★～	-	ALL	50分～	ヨガ
内側から体を温めることで新陳代謝の向上や、血行促進、むくみや冷えの解消はもちろん、全身の疲労回復などの効果が期待されます。老廃物を排除し腸内環境を整えていきます。					
リフレッシュヨガ	★～	-	ALL	60分～	ヨガ
さわやかにする、再び元気づけると言った意味を持つリフレッシュという言葉に表現されるように、セルフマッサージやストレッチを交えながら、ヨガ特有の呼吸とポーズの運動性から得られる自律神経や、筋骨格の調整を目的とした新たなスタイルのヨガのクラスです。運動不足の解消や、軽い気分障害などの改善に、お気軽にご参加いただけます。					
◆コンディショニング系 効果:疲労回復を早め、姿勢改善、ケガ予防、パフォーマンス向上に繋がりが、毎日を快適に過ごすための土台を築きます。魅力的な身体作りを目指します。					
ピラティス	★～	-	ALL	40分～	ピラティス
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。コアの安定と強化に効果的な内容です。					
PolBeautices	★～	★～	ALL	50分～	調整・コンディショニング
骨盤周りや肩甲骨周りをほぐし整えながら、スムーズに動くように骨盤・肩甲骨エクササイズを行います。更にリズムにあわせてラテン系骨盤ムーブメントを取り入れながら楽しく整えていきます。又、シェイプアップされた健康な身体のための美(ウ)エクササイズを行っています。また、デトックスにもアプローチいたしますので心身ともにスッキリした身体へと導きます。難しい動きや激しい動きはありません。どんな様でも安心してご参加頂けます。					
ポルドラ	★～	-	ALL	45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。					
ポディーメンテナス	★～	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
自分自身の今の状態を知ることからメンテナンスは始まります。自分の身体の凝りや、歪みを知り、正しく身体を使うために、筋肉や骨を意識し動かすことで、メンテナンスをしています。綺麗なメリハリのある身体と心を保つことは、自身の健康を保つことにも繋がります。					
STRONG NATION®	☆☆～	-	ALL	30分～	コンディショニング・調整
アメリカでも最先端のフィットネスプログラム。音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて、強度変換をしていく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。					
関節と筋肉の歪み改善リハビリ	★～	-	ALL	60分～	調整・コンディショニング
脱力と揺らぎを関節に伝えながら、骨配列や身体の軸、節々の動きを整えていくクラス。ご高齢の方からアスリートまで、関節や筋肉の動きを引き出したい全ての方へ。					
GGX	★～	★～	初心者～		筋コンディショニング
ゴールドジムのトレーナーが行う筋トレやストレッチ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33名）		フィットネスダンス系（定員33名）
	格闘技系（25名）		ステップ系（定員29名）
	コンディショニング・調整系（25名）		GGX筋コンディショニング系（定員20名）
	ヨガ・リラクゼーション系（定員ヨガマット使用クラス23名）		
	ダンス系（定員33名）		