

月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
5:30 OPEN (第3月曜日は休館日)	5:30 OPEN	5:30 OPEN	5:30 OPEN	5:30 OPEN	5:30 OPEN	5:30 OPEN
7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00	ZUMBA (初中級) 10:00~10:45 ☆☆ 上村	ビューティーパワーヨガ 10:00~11:00 ☆☆ Kayoko (上級)	ショートステップ(初・中級) 10:00~10:30/安部 ☆☆	ポティコンディショニング 10:00~10:45 ☆☆☆☆ 井口 (中級)	Functional Training 10:00~10:45 ☆☆☆ 甲斐 (中級)	
12:00	瞑想ヒーリングヨガ (初心者~上級者) 11:00~12:00 ☆ ゆき	ステップ(初級) 11:15~12:00 ☆☆ 山元(定員17名)	テクニカルエアロ (上級/テクニカル) 10:40~11:25 ☆☆☆☆ 安部	JSA (初心者~上級者) 11:00~11:45 ☆ 磯貝	SALSATION 11:00~12:00 ☆☆ Kyosuke	ステップ(初中級) 11:30~12:15 ☆☆ 松江(定員17名)
13:00	DemoLesson (初中級) SALSATION 12:15~13:00 ☆☆☆☆ Kyosuke	エアロ(中級) 12:15~13:00 ☆☆ 坂井	フォームローラー (初心者~上級者) 11:35~12:20 ☆☆☆☆ ちひろ(定員16名)	DemoLesson (初中級) SALSATION 11:15~12:00 ☆☆☆☆ Haiji NEW	Bodyサーキット 12:00~12:45 ☆☆ 上園	バレット(初級) 12:15~13:00 ☆☆ 荒川
14:00	GGX (初中級) 13:15~13:45/STAFF ☆☆	ピラティス(初中級) 13:15~14:15 ☆☆ 青木	Stretch-eze® (初中級) ピラティス 12:30~13:15 ☆☆ ゆうこ(定員8名)	STRONG Nation™ 12:15~13:00 ☆☆☆☆ RIE (初中級)	HIP HOP(初級) 13:00~13:45 ☆☆☆☆ Jun	ステップ(初中級) 13:15~14:00 ☆☆ 山元(定員17名)
15:00	ヨガ(初級) 14:00~15:00 ☆ MIHO NEW	マッスルゲート熊本大会 サポート企画 ポーキング練習 開放Time 14:30~15:30	マッスルゲート熊本大会 サポート企画 ポーキング練習 開放Time 14:45~15:45	マッスルゲート熊本大会 サポート企画 ポーキング練習 開放Time 14:30~15:30	マッスルゲート熊本大会 サポート企画 ポーキング練習 開放Time 14:00~15:00	マッスルゲート熊本大会 サポート企画 ポーキング練習 開放Time 18:30~20:00
16:00	【ポーキング練習開放Timeに関して】 ※マッスルゲート熊本大会サポート企画としてポーキング練習をして頂けるよう表記時間限定で開放させていただきます。 ご自身でのポーキング練習にお使いください。トレーナーが付いてのポーキング練習ではございません。 この時間のスタジオ内のみ動画・写真撮影は可能です。SNS等への投稿も可能ですが、 @goldsgym.kumamotoeastのメンションを付けた上での投稿をお願い致します。 大会コスチュームのままジムエリアの移動やロッカー内でのポーキングは他の方のご迷惑になりますので、ご遠慮下さい。			有料スクール Hip Hop リトルキッズ 16:00~17:00 avex dance master		ZUMBA(初中級) 15:15~16:00 ☆☆ 荒川
17:00				有料スクール K-POP 17:30~18:30 avex dance master		ヨガ(初級) 16:15~17:15 ☆ AYA
18:00				有料スクール Hip Hop キッズ 17:30~18:30 avex dance master		ReeJAM (初中級) 17:30~18:15 ☆☆ 片山
19:00						マッスルゲート熊本大会 サポート企画
20:00	エアロ(初中級) 19:15~20:00 ☆☆ 山元	Stretch-eze® (初中級) ピラティス 19:15~20:00 ☆☆ ゆうこ(定員8名)	ステップ(初級) 19:15~20:00 ☆☆ 山元(定員17名)	BODY COMBAT (中級) 19:15~19:45/STAFF ☆☆☆☆	癒しヨガ (初心者~上級者) 19:15~20:15 ☆ ゆき	
21:00	デトックスヨガ(初級) 20:15~21:15 ☆ MASAKO	エアロ(上級) 20:15~21:00 ☆☆ 後藤	ZUMBA(初中級) 20:15~21:00 ☆☆ 東	パラエティクステップ(上級) 20:00~20:45 ☆☆ 松江(定員17名)	GGX (初中級) 20:30~21:00/STAFF ☆☆	
22:00	マッスルゲート熊本大会 サポート企画 ポーキング練習 開放Time 21:30~22:30	HIP HOP(初中級) 21:15~22:00 ☆☆ 森山	マッスルゲート熊本大会 サポート企画 ポーキング練習 開放Time 21:15~22:15	ベリーリタックスヨガ 21:00~22:00 ☆☆ Kayoko (初級)	マッスルゲート熊本大会 サポート企画 ポーキング練習 開放Time 21:15~22:30	21:00 CLOSE
23:00						22:00 CLOSE 初心者でも安心して ご参加いただけます。 ゴールドジム熊本East 096-213-3311
24:00	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE

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。

ヨガ	コンディショニング・調整
アクティブ	ダンス
	有料スクール

公式LINEにて代行情報やお得な情報をお配信しておりますので是非お友達登録をお願いします♪



熊本EASTスタジオプログラム内容のご案内

ヨガ
 日常の偏った体の使い方やストレスからくる緊張、歪み、血行不良、神経疲労を回復させ、心も体も蘇るプロセスを楽しめます。心地良い時間を過ごしましょう。担当 AYA, MIHO

瞑想ヒーリングヨガ
 ヒーリングとは癒しという意味を持ちます。瞑想や深い呼吸を行いながら、自分と向き合い心に深く働きかけるクラス。担当 ゆき

癒しヨガ
 一週間の疲れを心も体も緩めて癒してあげませんか？リラックスし深い呼吸でゆっくりポーズを取っていき不眠や自律神経の乱れ、ホルモンバランス等も整え本来の自分を取り戻します。担当 ゆき

デトックスヨガ
 骨盤を中心に身体の歪みを取り、痛みやコリをほぐします。腰痛・肩こり・頭痛・めまい・生理痛緩和・不妊・更年期障害改善効果も期待!!! 担当 MASAKO

ベリーリラックスヨガ
 呼吸とともに、ゆっくりと体を伸ばして心も体も癒していきます。担当 Kayoko

ビューティーパワーヨガ
 運動量が多めのヨガで筋トレ効果も高め！ボディラインを引き締めたい、筋力を付けたい、ダイエット、ストレス解消したい方にお勧め!! 担当 Kayoko

整体タイ式ヨガ
 別名ルーシーダットン。仙人体操とも言われる体の調整・矯正に着眼したヨガ。機能向上やトレーニング効果を最大値まで引き出せる体作りを初心者から上級者まで目指せるクラス。担当 上園

ピラティス
 呼吸と動きを合わせながら行うことで、コアの筋肉を引き締め体幹強化、姿勢改善をし、体のストレス軽減などの効果があります。担当 青木

ピラティス&ストレッチ
 ツールを使用した筋膜リリースやストレッチ、ピラティスで体を整えて姿勢や日常動作の改善。体への意識を高め気持ちいい体を作って行きましょう。担当 AYA

Stretch-eze®ピラティス
 特殊な布を使いながら、筋肉や関節をコントロールし、全身の運動連鎖機能を整えるクラス。初めての方や怪我の回復期の方にオススメです!! 担当 ゆうこ

しなやか美Body
 身体の中で動き悪い所の筋肉や関節をゆるめて可動域を広げ楽に動けるよう、コンディショニングしていきましょう! 担当 松葉

JSA
 関節にボールを当て、滑らかにし可動域を広げていきます。運動前はパフォーマンス向上、運動後は疲労回復を助けます。姿勢改善、体のメンテナンスとうにもお勧め!! 担当 磯貝

フォームローラー
 フォームローラーを使って筋膜リリースを行って行きます。筋膜を良い状態にし柔軟性向上や可動域を広げていきます。運動前後どちらにもオススメです。担当 ちひろ

バレトン
 バレエ、ヨガ、フィットネスを融合させ裸足で行う、体幹トレーニングです。簡単な動きで引き締め効果、脂肪燃焼を高めるます。幅広い年齢の方にお勧めです。担当 荒川

Functional Training
 身体の運動機能を向上させ、日常生活での動きの向上・パフォーマンス向上を目指します。担当 甲斐

ボディコンディショニング
 身体の部位を筋コンと軽い有酸素運動で絞り、最後にストレッチで整えるクラスです。担当 井口

エアロ
 軽快な音楽に合わせて様々な動きで脂肪燃焼、シェイプアップさせていきます。初めての方も慣れている方もしっかり汗を楽しくかきましょう!! 担当 安部, AYA, 後藤, 山元, 坂井

ステップ
 踏み台を使って、昇降運動をしていきます。日常でよく使う動きを中心にシンプルかつダイナミックに行きます。汗をしっかりと掻きたい方や初心者の方にもお勧めめ! 担当 山元, 松江

テクニカルエアロ
 ジャンプ・ターン・リズムチェンジ等様々なバリエーションを取り入れたクラスとなります。エアロピクスに慣れた方にオススメです。担当 安部

バラエティストップ
 複数の踏み台を使用したり、背面やターン・リズムチェンジ等の様々なバリエーションを取り入れた上級クラス。ステップを思う存分楽しみたい方にオススメです! 担当 松江

ショートステップ
 30分間のステッププログラムです。短い時間のプログラムですが、しっかり昇降運動を行い、たっぷり汗をかけるプログラムです! 担当 安部

STRONG Nation™
 音楽に合わせて高強度のカーディオ&コンディショニング運動を行うグループフィットネスプログラム。1分1秒も無駄にせずに自分の限界を超え、カトエネルギーを感じて体を鍛えましょう。担当 RIE

美Bodyサーキット
 比較的スローな自重トレーニングと簡単な有酸素運動の組み合わせによりモデルの様なしなやかなで引き締まった筋肉を手に入れるクラス。担当 上園

シェイプマーシャル
 格闘技の動きを軽快な音楽に合わせて繰り出し、全身運動を行うプログラム。しっかり汗をかきたい方、ストレスを解消したい方にお勧め! 担当 荒川

ボディシェイプ
 軽快な音楽に合わせて、簡単な筋トレと有酸素運動で全身を動かしていくプログラム。しっかり汗をかきたい方、楽しく筋トレをしたい方におススメ! 担当 野田

ZUMBA
 世界の様々な音楽に合わせて、行いパーティーの様に楽しめるダンスフィットネス! 音楽が織りなすZUMBA®のパワーと効果を是非とも体験してください!! 担当 荒川, 上村, 東

SALSATION®
 音楽を感じ、歌詞を表現し、機能的に体を動かす新感覚ダンスフィットネス!! ダンスやフィットネス未経験の方でも気軽に楽しめるプログラムです。DemoLessonは45分のプログラムとなります。担当 Kyosuke, Haiji

HIP HOP
 HIP HOPの初歩的なリズムステップをゆっくりレクチャーしていきます。はじめての方でも楽しめるプログラムです。担当 Jun, 森山

ReeJAM®
 ダンスフィットネスのすべての要素を組み合わせたトータルトレーニング。爽快なリズムに乗せて体を動かし徐々に心拍数を上げ楽しみながら汗をかくことができます!! 担当 片山

LesMILLS BODYCOMBAT
 格闘技にインスピレーションを得て仮想の相手にパンチやキックを繰り出すストレスを発散しながら、全身を鍛え、機敏で引き締まった強い身体を作ります。担当 与那城店長

GGX
 East店スタッフが行うショートレッスン(30分)です。毎回、担当するスタッフによって内容が変化します。スケジュールは公式Instagram、LINEのメニューにてご確認頂けます!