

	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	① ZUMBA (初中級) 10:00~10:45 ☆☆ 上村(定員26名)	⑧ ビューティーパワーヨガ 10:00~11:00 (上級) ☆☆☆ Kayoko	⑮ ショートステップ(初・中級) 10:00~10:30/安部 (定員19名) ☆☆	⑳ しなやか美Body 10:15~11:00 ☆☆ 松葉(初級)	㉑ ポディコンディショニング 10:00~10:45 (中級) ☆☆☆ 井口	㉒ Functional Training 10:00~10:45 (中級) ☆☆☆ 甲斐(定員20名)	
12:00	② 瞑想ヒーリングヨガ (初心者・上級者) 11:00~12:00 ☆☆ ゆき	⑨ ステップ(初級) 11:15~12:00 ☆☆ 山元(定員19名)	⑯ テクニカルエアロ (上級/ケガル) 10:40~11:25 ☆☆☆☆ 安部	㉓ DemoLesson(初・中級) SALSATION 11:15~12:00 ☆☆ Haiii(定員26名)	⑳ JSA (初心者・上級者) 11:00~11:45 ☆☆ 磯貝(定員19名)	㉔ SALSATION 11:00~12:00 ☆☆ Kyosuke(定員28名)	㉕ ステップ(初・中級) 11:30~12:15 ☆☆ 松江(定員19名)
13:00	③ DemoLesson(初・中級) SALSATION 12:15~13:00 ☆☆ Kyosuke(定員28名)	⑩ オリジナルエアロ(中級) 12:15~13:00 ☆☆ 坂井	⑰ フォームローラー (初心者・上級者) 11:35~12:20 ☆☆ ちひろ(定員23名)	㉔ STRONG Nation™ 12:15~13:00 ☆☆☆☆ RIE(初・中級)	㉑ (はじめて)エアロ(初級) 12:00~12:45 ☆☆ 野田	㉖ シェイプマージナル(初・中級) 12:15~13:00 ☆☆ 荒川	㉗ 身体をととのえる (初心者) 12:30~13:15 ☆☆ 野田
14:00	④ GGX (初・中級) 13:15~13:45/STAFF ☆☆	⑪ ピラティス(初・中級) 13:15~14:15 ☆☆ 青木(定員20名)	⑱ Stretch-eze® ピラティス(初・中級) 12:30~13:15 ☆☆ ゆうこ(定員13名)	⑲ ZUMBA(初・中級) 13:15~14:00 ☆☆ 上村(定員26名)	㉒ HIP HOP(初級) 13:00~13:45 ☆☆ Jun(定員26名)	㉘ ステップ(初・中級) 13:15~14:00 ☆☆ 山元(定員19名)	㉙ ローテーション プログラム② 13:30~14:30
15:00	⑤ ヨガ(初級) 14:00~15:00 ☆☆ MIHO					㉚ バレトン(初級) 14:15~15:00 ☆☆ 荒川	
16:00						㉛ ZUMBA(初・中級) 15:15~16:00 ☆☆ 荒川(定員26名)	
17:00						㉜ ローテーション プログラム① 16:15~17:15	
18:00							
19:00							
20:00	⑥ エアロ(初・中級) 19:15~20:00 ☆☆ 山元	⑫ Stretch-eze® ピラティス 19:15~20:00 ☆☆ ゆうこ(定員13名)	⑳ ステップ(初級) 19:15~20:00 ☆☆ 山元(定員19名)	㉖ BODY COMBAT 19:15~19:45/STAFF (定員20名)(中級) ☆☆☆☆	㉓ ほぐしストレッチヨガ (初心者・上級者) 19:15~20:15 ☆☆ ゆき		
21:00	⑦ デトックスヨガ(初級) 20:15~21:15 ☆☆ MASAKO	⑬ エアロ(上級) 20:15~21:00 ☆☆ 後藤	㉗ ZUMBA(初・中級) 20:15~21:00 ☆☆ 東(定員26名)	㉘ パラエティステップ(上級) 20:00~20:45 ☆☆ 松江(定員19名)	㉔ エアロ(中級) 20:30~21:15 ☆☆ 村上		
22:00		⑭ HIP HOP(初・中級) 21:15~22:00 ☆☆ 森山(定員26名)		㉙ ベリーリラックスヨガ 21:00~22:00 ☆☆ Kayoko(初級)			21:00 CLOSE
23:00							22:00 CLOSE
	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE

### 2025 8月 ローテーション プログラム

8/2 SAT	ストレッチボール ピラティス 16:15-17:05 (60分) 担当: ゆうこ先生	8/3 SUN	パワーヨガ 13:30-14:30 (60分) 担当: MASAKO先生
8/9 SAT	中級エアロ 16:15-17:15 (60分) 担当: 安部先生	8/10 SUN	ヨガ 13:30-14:30 (60分) 担当: RIE先生
8/16 SAT	ストレッチボール ピラティス 16:15-17:05 (50分) 担当: ゆうこ先生	8/17 SUN	ヨガ 13:30-14:30 (60分) 担当: ゆき先生
8/23 SAT	ストレッチボール ピラティス 16:15-17:15 (60分) 担当: ゆうこ先生	8/24 SUN	ピラティス 13:30-14:30 (60分) 担当: 青木先生
8/30 SAT	パワーヨガ 16:15-17:15 (60分) 担当: MASAKO先生	8/31 SUN	エアロ 13:30-14:30 (60分) 担当: 松江先生

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♪



定員数未表記のプログラムは全て定員23名となります。左上の番号はプログラムの通し番号となっております。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

# 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 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

**ほぐしストレッチヨガ**  
 ストレッチ効果の高いポーズを深い呼吸でじっくりと深い部分まで筋肉を緩めほぐしていきます。日頃溜まりやすい心身の疲れを癒します。どなたでも気軽にご参加いただけるヨガです。 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

**ベリリラクソヨガ**  
 呼吸とともに、ゆった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・矯正に着目したヨガ。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

**身体をととのえる**  
 かんたんなストレッチとストレッチボールで骨盤矯正や姿勢の改善をします。リラックスして身体を整えましょう。 担当 野田

**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

**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、脂肪燃焼を高めます。幅広い年齢の方にお勧めです。 担当 荒川

**JSA**  
 関節にボールを当て、滑らかに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

**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

**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る方もしっかり汗を楽しくかきましょう!! 担当 安部,後藤,山元,坂井

**はじめてエアロ**  
 エアロピクス経験の無い方や初心者向けのレッスンです。基本のステップを基礎から練習し、最後は音楽に合わせてコンビネーションしていきます。 担当 野田

**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

**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います。汗をしっかりと掻きたい方や初心者の方にもお勧め! 担当 山元,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

**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

**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

**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、カとエネルギーを感じて体を鍛えましょう。 担当 RIE

**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

**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ください!