

	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		⑦ DemoLesson (初・中級) SALSATION 9:00~9:45 Kvosuke(定員28名)		②② 太極舞 (初心者~) 9:15~10:00 ☆ Haiji NEW			
10:00	① ZUMBA (初・中級) 10:00~10:45 ☆ 上村(定員28名)	⑧ ビューティーパワーヨガ 10:00~11:00 ☆☆ Kayoko	⑮ ショートステップ(初・中級) 10:00~10:30/安部 (定員19名) ⑯ テクニカルエアロ (上級テクニカル) 10:40~11:25 ☆☆☆☆ 安部	③③ しなやか美Body 10:15~11:00 ☆ 松葉 (初級)	⑲ ボディコンディショニング 10:00~10:45 ☆☆☆☆ 井口 (中級)	⑳ Functional Training 10:00~10:45 ☆☆ 甲斐(定員20名)	④② ローテーション プログラム② 10:15~11:15
11:00	② 呼吸と瞑想ヨガ (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)	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)	④④ DemoLesson(初・中級) SALSATION 11:15~12:00 ☆☆ Haiji(定員26名)	⑳ JSA (初心者~上級者) 11:00~11:45 ☆ 儀員(定員19名)	㉑ SALSATION (初・中級) 11:00~12:00 ☆☆ Kyosuke(定員28名)	④③ ステップ (初・中級) 11:30~12:15 ☆☆ 松江(定員19名)
12:00	③ DemoLesson(初・中級) SALSATION 12:15~13:00 ☆☆ Kvosuke(定員28名)	⑩ オリジナルエアロ(中級) 12:15~13:00 ☆☆ 坂井	⑱ Stretch-eze® ピラティス (初・中級) 12:30~13:15 ☆☆ ゆうこ(定員13名)	⑤⑤ STRONG Nation™ 12:15~13:00 ☆☆☆☆ RIE (初・中級)	㉒ 初級エアロ (初級) 12:00~12:45 ☆ 野田(定員25名)	㉓ シェイプマージナル (初・中級) 12:15~13:00 ☆☆ 荒川	④④ 身体をととのえる (初心者) 12:30~13:15 ☆☆ 野田
13:00	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)	⑲ 整体タイ式ヨガ (中級) 13:30~14:30 ☆ 上園	⑥⑥ ZUMBA (初・中級) 13:15~14:00 ☆☆ 上村(定員28名)	㉔ HIP HOP(初級) 13:00~13:45 ☆☆ Jun(定員26名)	㉕ ステップ (初・中級) 13:15~14:00 ☆☆ 山元(定員19名)	
14:00							
15:00						③⑨ バレトン (初級) 14:15~15:00 ☆ 荒川(定員26名)	
16:00						④⑩ ZUMBA (初・中級) 15:15~16:00 ☆☆ 荒川(定員26名)	
17:00						④① ローテーション プログラム① 16:15~17:15	
18:00							
19:00							
20:00	⑤ エアロ (初・中級) 19:15~20:00 ☆☆ 山元	⑫ Stretch-eze® ピラティス (初・中級) 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)	⑦⑦ BODY COMBAT 19:15~19:45/STAFF (定員20名)(中級) ☆☆☆☆	③③ ほぐしストレッチヨガ (初心者~上級者) 19:15~20:15 ☆ ゆき		
21:00	⑥ デトックスヨガ (初級) 20:15~21:15 ☆ MASAKO	⑬ エアロ (初・中級) 20:15~21:00 ☆☆ 日奈子 NEW	㉑ ZUMBA(初・中級) 20:15~21:00 ☆☆ 東(定員26名)	⑧⑧ パラエティステップ (上級) 20:00~20:45 ☆☆ 松江(定員19名)	④④ 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)					21:00 CLOSE
23:00							
24:00	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	22:00 CLOSE	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

2026 4月 ローテーション
プログラム

4/4 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	4/5 SUN	ヨガ 10:15-11:15 (60分) 担当: ゆき 先生
4/11 SAT	ベーシックヨガ 16:15-17:15 (60分) 担当: MASAKO 先生	4/12 SUN	ピラティス 10:15-11:15 (60分) 担当: 青木 先生
4/18 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	4/19 SUN	ピラティス 10:15-11:15 (60分) 担当: 青木 先生
4/25 SAT	ベーシックヨガ 16:15-17:15 (60分) 担当: MASAKO 先生	4/26 SUN	エアロ60 10:15-11:15 (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

呼吸と瞑想ヨガ

瞑想や深い呼吸を行いながら、自分と向き合い心に深く動きかける癒しのヨガクラス。

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

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！ポ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

身体をととのえる

かんたんなストレッチとストレッチポ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いる方もしっかり汗を楽しくかきましょう!!

担当 安部,日奈子,山元,坂井

初級エアロ

エアロビ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。エアロビ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。汗をたっぷり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

シェイプマージナル

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、力とエネルギーを感じて体を鍛えましょう。

太極舞

太極拳の要素に中国の伝統武術や民族舞踏の要素を取り入れ、趣き溢れた音楽に合わせて行う誰でも楽しめるエクササイズ!!

担当 Haiji

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頂けます!