

	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 ☆☆ Kyosuke(定員28名)		② 太極舞 (初心者~) 9:15~10:00 ☆☆ Haiji(定員26名)			
10:00	① ZUMBA (初・中級) 10:00~10:45 ☆☆ 上村(定員28名)	⑧ ピューティーパワーヨガ 10:00~11:00 ☆☆ Kayoko (上級)	⑬ ショートステップ 初・中級 10:00~10:30/安部 (定員19名)	③ しなやか美Body 10:15~11:00 ☆☆ 松葉(初級)	⑨ ボディコンディショニング 10:00~10:45 ☆☆ 井口 (中級)	③⑤ 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)	⑬⑥ テクニカルエアロ (上級者+2名) 10:40~11:25 ☆☆☆☆ 安部	④ DemoLesson (初・中級) SALSATION 11:15~12:00 ☆☆ Haiji(定員26名)	⑩ 関節リセット(JSA) (初心者+上級者) 11:00~11:45 ☆☆ 磯貝(定員19名)	③⑥ 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 ☆☆ Kyosuke(定員28名)	⑩ オリジナルエアロ (中級) 12:15~13:00 ☆☆ 坂井	⑬⑦ フォームローラー (上級者+2名) 11:35~12:20 ☆☆ (定員23名)	⑤ STRONG Nation™ 12:15~13:00 ☆☆☆☆ RIE (初・中級)	⑪ 初級エアロ (初級) 12:00~12:45 ☆☆ 野田(定員25名)	③⑦ シェイプマージャーナル (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)	⑬⑧ Stretch-eze® ピラティス (中級) 12:30~13:15 ☆☆ ゆうこ(定員13名)	⑥ ZUMBA (初・中級) 13:15~14:00 ☆☆ 上村(定員28名)	⑫ HIP HOP (初級) 13:00~13:45 ☆☆ Jun(定員26名)	③⑧ ステップ (初・中級) 13:15~14:00 ☆☆ 山元(定員19名)	
14:00			⑬⑨ 整体タイ式ヨガ 13:30~14:30 ☆☆ 上園			③⑨ バレトン (初級) 14:15~15:00 ☆☆ 荒川(定員26名)	
15:00			2026 6月 ローテーション プログラム				
16:00			⑬⑥ ベーシックヨガ 16:15-17:15 (60分) 担当: MASAKO 先生 SAT	⑬⑦ Hip Hop 10:15-11:15 (60分) 担当: 凜 先生(定員数26名) SUN		④① ZUMBA (初・中級) 15:15~16:00 ☆☆ 荒川(定員26名)	
17:00			⑬⑬ 初・中級エアロ&ボディケア 16:15-17:15 (60分) 担当: 日奈子 先生 SAT	⑬④ ピラティス 10:15-11:15 (60分) 担当: 青木 先生 SUN		④② ローテーション プログラム① 16:15~17:15	
18:00			⑬⑭ ベーシックヨガ 16:15-17:15 (60分) 担当: Kayoko 先生 SAT	⑬① テクニカルエアロ 10:15-11:15 (60分) 担当: AO 先生 SUN			
19:00			⑬⑥ ピラティス& ストレッチポール 16:15-17:15 (60分) 担当: ゆうこ 先生 SAT	⑬② エアロ 10:15-11:15 (60分) 担当: 松江 先生 SUN			
20:00	⑤ エアロ (初・中級) 19:15~20:00 ☆☆ 山元	⑬② Stretch-eze® ピラティス 19:15~20:00 ☆☆ ゆうこ(定員13名)	⑬③ ステップ (初級) 19:15~20:00 ☆☆ 山元(定員19名)	⑬⑦ BODY COMBAT 19:15~19:45/STAFF ☆☆☆☆ (定員20名) (中級)	⑬③ 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	⑬④ エアロ (初・中級) 20:15~21:00 ☆☆ 日奈子	⑬① ZUMBA (初・中級) 20:15~21:00 ☆☆ 東(定員26名)	⑬⑧ パラエティスステップ (上級) 20:00~20:45 ☆☆ 松江(定員19名)	⑬④ エアロ (中級) 20:30~21:15 ☆☆ 村上		
22:00		⑬④ HIP HOP (初・中級) 21:15~22:00 ☆☆ 森山(定員26名)					21:00 CLOSE
23:00							22:00 CLOSE
24:00	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 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

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
い心に深く働きかける癒しのヨガクラス。

担当 ゆき

ほくしストレッチヨガ

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
で筋肉を緩めほくしていきます。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、痛みやコリをほくします。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！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つにもお勧め!!

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

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
プさせていただきます。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!!

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
しっか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!
担当 松江

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、カトエネ
ルギーを感じて体を鍛えましょ。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

太極舞

太極拳の要素に中国の伝統武術や民族
舞踏の要素も取り入れ、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

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TR

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!