

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ		スタジオ	プール	スタジオ	プール	
7:00	◆西葛西店Instagram開設のお知らせ◆ 西葛西店のInstagramができました!! 皆様ご登録を宜しくお願い致します!				◆プレバレエクラス◆ 高田IRによる有料クラス! 身体の使い方から優しく丁寧に指導致します。 【担当】高田 早織 【日程】4月3・17日(水) 【時間】9:45~10:15 【金額】550円 ※税込 フロントにてご予約下さい (入金後返金不可) バレエの基本姿勢を大切に、美しいしなやかな動作を身につけていくクラスです。 初心者の方や、ダンスのスキルアップにつなげたい方にもおすすめです。				◆栗山IRによる泳法レッスン◆ 【担当】栗山 秀一 【日程】毎週日曜日 ①誰でもクロール30 ②ゆっくり綺麗に4泳法チョイス30 【時間】①11:45~12:15 ②12:15~12:45 ←変更 【金額】1870円 (1レッスン) ※税込 フロントにてご予約下さい。 【定員】12名 (入金後返金不可) 『誰でもクロール30』初心者向けで、クロールを習得するクラス。全く泳げない方でもOK 『ゆっくり綺麗に泳ぐ。4泳法チョイス30』(4泳法の中から習いたいものを選んで、習得&フォーム修正して行くクラス) 40年以上の指導経験を持つインストラクターが丁寧に指導致します!是非ご参加下さい!!						
7:30	◆WEB予約について◆ 「ステップクラス」 定員20名 WEB予約13名(24時間前受付開始) 当日店舗での予約整理券配布(2時間前)														
8:00															
8:30	GOLD'S GYM 公式WEBサイト http://www.goldsgym.jp														
9:00															
9:30															
10:00					3・17日(水) 実施! 有料クラス										
10:30					アクア 10:10~10:40 高代 昌弘		協栄シェイプ ボクシング 10:15~11:00 工藤 哲也								
11:00	ZUMBA® 10:30~11:30 江美	ZUMBA® 10:30~11:15 MIWA		バレトン 10:30~11:30 高田 早織				初中級エアロ 10:30~11:15 石丸 よし子				シアター-JAZZ 10:40~11:40 瀬沼 真幸		ストレッチアクア45 10:45~11:30 栗山 秀一	
11:30															
12:00	初級エアロ 11:45~12:30 江田 真代	アクアウォーキング30 11:30~12:00 坂上 友弥	初級エアロ 11:30~12:15 中野 智恵		ヒップアップ エクササイズ 11:45~12:45 室橋 利江		ZUMBA® 11:15~12:00 工藤 哲也		GGボディメイク 11:30~12:15 石丸 よし子		NEW		時間変更 誰でもクロール30 11:45~12:15 栗山 秀一		
12:30		初めてスイム30 12:15~12:45 坂上 友弥	初級エアロ 12:15~13:00 遠藤 富美子		アクア45 12:25~13:10 中田 恵美子		初級エアロ 12:15~13:00 遠藤 富美子		フリースタイル JAZZ 12:30~13:15 rie		JAZZダンス 12:00~13:00 高田 早織		ZUMBA® 12:00~12:45 ERI		時間変更 誰でもクロール30 11:45~12:15 栗山 秀一 ゆっくり綺麗におよぐ 4泳法チョイス30 12:15~12:45 時間変更 有料クラス
13:00	姿勢改善ヨガ 12:45~13:30 江田 真代	Gフロ-ヨガ 12:30~13:30 SATOKA		フラダンス 13:00~14:00 hiromi				12:30~13:15 aquaZUMBA® 工藤 哲也						メンテナンス ヨガ 13:00~14:00 北村 あり	
13:30															
14:00	中級エアロ 13:45~14:45 江田 真代	GGXバーベル ワークアウト 13:45~14:45 市原 保奈美		極上のボディメイク 14:10~14:55 狩野 謙斗		初中級エアロ 13:15~14:15 遠藤 富美子		初中級エアロ 13:45~14:45 宮沢 美登里		ハタヨガ・スロー ウインヤサ 13:15~14:15 高田 早織		アクアトレーニング30 13:30~14:00 露久保 俊彦			
14:30												アクアダンス45 14:15~15:00 露久保 俊彦		Gフロ-ヨガ 14:15~15:00 北村 あり	
15:00	GGX 15:00~15:30 GGスタッフ ◆1日体験◆	オリジナルステップ 初中級 14:55~15:45 江田 真代 1日 有料クラス		GGX HIT 14:55~15:10		初級ステップ 14:30~15:15 中野 智恵		初級ステップ 14:30~15:15 中野 智恵		初中級エアロ 14:30~15:15 新井 千景					
15:30						WEB予約		ビート&キックス 15:00~16:00 湯浅 まゆ							
16:00						有料スクール キッズダンス 15:30~19:15		初中級エアロ 15:30~16:30 綾部 奈緒子		初中級エアロ 15:30~16:30 綾部 奈緒子				初級エアロ 15:30~16:15 M@ri	
16:30	HIPHOP 16:00~17:00 つち→	◆オリジナルステップ 初中級◆ 江田IRによる有料ステップクラス!! イースト東京からお引越しです! 【担当】江田 真代 【日程】4月1日(月) 【時間】14:55~15:45 (入金後返金不可) 【金額】1000円 ※税込 フロントにてご予約下さい。 ※同日のGGXは休講となります。予めご了承くださいませ。 皆様、こんにちは。江田真代です。このクラスはステップに慣れてきた方向向けのクラスです。 中級に出たいけど、いきなりでは不安という方におすすめです。 ターンや動きの選択等中級レッスンで必要「自分に合った動きを選ぶ」 ことを重視して展開します。皆様のご参加心よりお待ちしております。												初級エアロ 16:30~17:15 M@ri	
17:00															
17:30															
18:00														GGXトレーニング 17:30~18:00 筋トレ&ストレッチボ ルクラスがスタート!初 めての方にもおススメの クラスです。 ◆28日休講◆	
18:30															
19:00															
19:30	フリースタイル JAZZ 19:00~20:00 rie	ZUMBA® 19:15~20:15 江原 純子		スイミング サークル 19:00~20:20 齊藤 光男 服部 ひとみ		ハタヨガ 19:00~20:00 青貝 タ子		初中級ステップ 19:30~20:30 渡辺 睦美		DANCE MIX 19:10~20:00 YASU-CHIN					
20:00															
20:30	宮野式カラダ 改造塾 20:15~21:15 宮野 成夫					ZUMBA® 20:15~21:00 石丸 よし子		WEB予約		ZUMBA® 20:15~21:15 ERI					
21:00								ホールストレッチ 20:45~21:15 渡辺 睦美							
21:30															
22:00	SALSATION® 21:30~22:15 Lilian							ピート&キックス 21:30~22:15 川崎 茂		SOUL&LOCK 初級 21:30~22:30 KENICHI					
22:30								サンドバック							
23:00															
23:30															
0:00															

プール休業

●HOUSE初級レッスン開催●
KENICHIIRによるHOUSE初級クラスです!
ご好評につき開催継続致します!
通常レッスン同様無料でご参加頂けます。
【担当】KENICHI
【日程】4月28日(日)
※同日のGGXクラスは休講となります。
【時間】17:30~18:30
HOUSEミュージックにあわせて踊るステップ中心のダンスです。エクササイズとしての効果も

◆プールレッスンについて◆
レッスンの参加人数に応じてコースを変更させて頂きます。
ご理解、ご協力の程何卒宜しくお願い致します。
・1コース ~10名
・2コース 11名~20名
・3コース 21名~
土曜日 13:30~15:00は3コース利用する場合がございます。

ゴールドジム西葛西
03-5679-7474

変更がある場合は館内告知、ホームページ等でご案内致します。
祝祭日は通常のスケジュールでの実施となります。

アクティブ	ダンス	コンディショニング・調整	ヨガ
プール	有料スクール	週替わりレッスン	有料レッスン

GOLD'S GYM 西葛西スタジオプログラムのご案内

クラス名	クラス紹介	レッスン紹介	
●月曜日			
ZUMBA®	ラテン音楽と様々なラテンのステップを基調とした、ダンスフィットネスのクラスです。音楽に合わせて、楽しく踊って気持ちよく汗をかきましょう！一曲ごとに異なる振り付けを真似して踊るだけ！覚える必要がありませんので、初めての方でも、お気軽にご参加頂けます。	 <p>●初級エアロ</p> <p>エアロビクスやダンスが初めての方でも気軽にご参加頂けるクラスです。シンプルな足運びを中心に音に合わせて楽しく身体を動かしていきます。</p> <p>クラスに参加して動きの名前を覚えていくとよりエアロビクスの楽しさが実感できますよ！</p>	
アクアウォーキング30	正しい水中ウォーキングのやり方をご案内し、水中の少ない負担で、ダイエット・代謝UP・腰痛予防等に効果的な運動を行って参ります。初めての方大歓迎です。一緒に楽しみましょう。		
初級エアロ	エアロビクスに初めての方も、シンプルな動きで運動したいという方も参加頂けるクラスです。音楽に合わせて、楽しく一緒に体を動かしましょう。		
はじめてスイム30	正しい泳法を紹介し、綺麗に泳ぐコツや楽に泳ぐコツをご案内致します。初めての方大歓迎です。一緒に楽しみましょう。		
姿勢改善ヨガ	まだ体力有る方はウォーキングから続けて参加してみてください。		
中級エアロ	呼吸と身体を同調させて、自分の体の癖(脚・O脚・猫背・反り腰、ストレートネックなど)を知り、それを自身で改善していく事を目的としたクラスです。身体の癖を知る事で、姿勢の改善、トレーニング効果の向上、代謝アップに繋がります。また呼吸を意識的にし自律神経のバランスも整えていきます。		
【有料】オリジナルステップ 初中級	このクラスはステップに慣れてきた方向けのクラスです。中級に出たいけど、いきなりでは不安という方におすすです。ターンや動きの選択等中級レッスンで必要な「自分に合った動きを選ぶ」ことを重視して展開します。皆様のご参加心よりお待ちしております。		
GGX	GGスタッフによるトレーニングクラス！スタジオ、トレーニング初心者の方でも気軽に参加できるクラスとなっております。		
HIPHOP	楽しみながら、遊び感覚でHIPHOPダンスにチャレンジ。ダンスが好きの方、初めてスタジオにご参加頂ける方も一緒に楽しめます。		
フリースタイルJAZZ	様々な音楽に合わせて楽しくダンスを踊ります。ウォーミングアップでは体幹の筋力、コントロールUPをテーマに進めていきます。振付にはボリュームを持たせてありますので、しっかり踊りたい方にもおすすめです！		
宮野式カラダ改造塾	全身の筋肉を6分割(肩・腕・腹筋・胸・背中・脚)にして、毎週1部位ずつ集中的に鍛えていくウェイトトレーニングのクラスです。現役プロボディビルダーが正しいフォーム、効かせ方を伝授します！筋力初めの方、大歓迎です！よろしくお願ひいたします！		
SALSATION®	ダンス要素もフィットネス両方を持ち合わせた楽しいプログラムになってます。初めての方でも気軽にご参加頂けます。		
●火曜日			
ZUMBA®	健康管理士一般指導員-ZUMBAインストラクターのmiwaです。健康管理士ならではの、皆さんが健康になれるZUMBAレッスンを心がけています。初心者の方も大歓迎です。	 <p>●姿勢改善ヨガ</p> <p>ヨガのポーズを通じて姿勢の改善、特に腰痛の予防や肩こりの改善、呼吸器の強化を促します。</p> <p>ヨガが初めての方にもおすすめのクラスです。一緒にご自身の体と向き合ってみましょう！</p>	
初級エアロ	ベーシックなエアロビクスで動きながらダンスの要素を取り入れ曲に合わせて楽しんでいきます。一緒に楽しみましょう！		
Gフロアヨガ	呼吸とポーズを流れるように行い、体の巡りを良くしていきます。パワーヨガが初めての方も参加できるように、前半は体を緩めてからポーズに入っていきます。強さとしなやかさを一緒に手に入れましょう。		
アクア45	水の抵抗や浮力を使いながら、音楽に合わせて体を動かします。関節への負担が少なく、脂肪燃焼、体カアップに効果的です。様々な体力レベルの方が、一緒にエクササイズ出来るクラスです。		
GGX パーベールワークアウト	パーベールを使って全身のトレーニングを行っていくクラスです。音楽に合わせて動いていくので、楽しく筋トレが続けられます。		
GGX HIIT	短時間で脂肪燃焼・代謝アップなどの効果が得られる、インターバルトレーニングです。HIITの運動効果は24時間〜72時間持続すると言われており、お忙しい方、トレーニングが続かない方にもおすすめです！		
GGX ボールストレッチ	ストレッチボールを使ってかたくなった筋力をほぐしていくレッスンです。筋力をほぐすことによって可動域が広がり運動効率アップや怪我の防止に繋がります。		
ZUMBA®	リズムや音を楽しみながら、エクササイズ、ラテンを始め楽しい曲がたくさんZUMBA、ご参加お待ちしております！		
ビート&キックス	音楽に合わせてキックボクシングのシャドーを行います。体幹部の強化やストレス発散に如何でしょうか？また日常生活での疲れにくい身体作りにもお助めのクラスです！		
●水曜日			
【有料】バレエクラス	バレエの基本姿勢を大切に、美しくしなやかな動作を身につけていくクラスです！初心者の方々、ダンスのスキルアップにつなげたい方にもおすすめです。		 <p>●アクア30・45</p> <p>お水の中で音楽に合わせて気持ちよく体を動かしていくプールレッスンです！</p> <p>水の抵抗や浮力を使いながら、シンプルな動作を中心に体を動かします。関節への負担が少なく、脂肪燃焼、体カアップにも効果的です。</p>
アクア30	このレッスンは、基本的なアクアビクス動作を色々と組み合わせながら、歌謡曲や懐かしい曲に合わせ、楽しんでいただける30分間の有酸素運動のクラスです。初めての方も無理なくご参加いただけます。		
バレトン	足の裏から、全身を整えていくプログラムです。フィットネス・バレエ・ヨガのパートを楽しみながら、柔軟性や筋力・バランス力を高めていきましょう。		
ヒップアップエクササイズ	女性らしい丸みのあるお尻を作るレッスンです。ヒップアップだけでなく同時にくびれメイクを取り入れます。きれいなシルエットと一緒に目指しましょう。		
フラダンス	フラダンスの簡単な動きをアレンジして体を動かします。ハワイアンミュージックに耳を傾けながら、心も体もリラックしていきましょう。		
極上のボディメイク	ダイエット・運動不足の解消に効果的な極上のボディメイクのプログラムです。きちんとトレーニング指導してもらいたい人ももちろん！みんなと一緒に楽しく、みっちり筋トレしたい方におススメです。一緒に身体を変えていきましょう！		
姿勢調整メンテナンス	肩こりや腰痛にお悩みの方、姿勢のゆがみが気になる方に受けていただきたい姿勢改善したい人のためのプログラムです。骨盤や背骨がゆがむことで、疲労が溜まりやすくなり病気のリスクが高くなります。一緒に改善していきましょう！		
ハタヨガ	インドから古く伝わるハタヨガを行います。全身の関節や筋肉をつかってポーズを行います。深い呼吸をすることで心身のバランスも整えていくクラスです。		
ZUMBA®	世界中の音楽を取り入れたダンスプログラムです。はじめての方も、安心して参加できます。		
GGボディメイク	大好きな音楽に合わせてLET'S dance!! 肩甲骨、骨盤に動きに関連する筋肉を中心にトレーニング致します。姿勢が整い、猫背、腰痛、肩凝りの予防、改善につながります。		
●木曜日			
協栄シェイプボクシング	本格的なボクシングの動作を楽しみながら脂肪燃焼、身体の引き締め、ストレス発散などを行うクラスです。ボクシングならではの動作を理解しながら全身を使って楽しめます！	 <p>●GGボディメイク</p> <p>筋力トレーニングを行っていくクラスです！</p> <p>夏に向けて一緒に引き締まった体を目指しましょう。</p> <p>トレーニングが苦手な方も、スタジオなら時間を忘れて楽しめること間違いなしです！</p>	
ZUMBA®	シンプルな動きで楽しめるラテンダンスエクササイズです。振付にとらわれる事なく好きな動きを選んで楽しんでいただけます。身も心も解放してみんなで踊りましょう！		
初級エアロ	シンプルな動きで構成しているため初めてエアロビクスをされる方や、まだ慣れていない方にもおすすめのクラスです。		
aquaZUMBA®	ZUMBAのあらゆる特徴とアクアビクスを融合させた新感覚のアクアダンスクラスです。水の特性を活かしたダンスステップで楽しく効果的に行えます。スタジオ同様に楽しく踊りましょう！		
初中級エアロ	シンプルな動きで構成しています。差し込みやカッティングハーフによって面を変えていきます。一緒にエアロビクスを楽しみましょう。		
初級ステップ	ステップ合を使い昇降運動しながらベーシックなステップパターンを動き簡単なコンビネーションを作って動いていきます。ステップエクササイズを始めてみたい方にチャレンジしやすいクラスです。台を使う事で程よい筋コンディショニングと有酸素運動効果を実感出来ます。運動の強度は台の高さで調整して頂けます。		
初中級ステップ	踏み台を使った昇降運動で様々な動きを楽しむクラスです。無理なく分かりやすく、がモットー。スタジオにてお待ちしております!!		
ボールストレッチ	ストレッチボール等のツールを使用し全身を本来の状態に戻すエクササイズを行います。同時に第2の骨格と言われる筋膜にもアプローチします。		
ビート&キックス	サンドバックにパンチやキックを決めて、効率よく脂肪燃焼、筋力UP。スタジオ初心者〜格闘技経験者までどなたでもご参加いただける有酸素運動プログラムです。		
●金曜日			
初中級エアロ	エアロビクスの基本的動作にダンス的要素、リズム変換を少しだけ加味して流れのある動きを提供致します。少し慣れてきた方にお勧めです。		
GGボディメイク	肩甲骨、骨盤に動きに関連する筋肉を中心にトレーニング致します。姿勢が整い、猫背、腰痛、肩凝りの予防、改善につながります。		
フリースタイルJAZZ	様々な音楽に合わせて楽しくダンスを踊ります。ウォーミングアップでは体幹の筋力、コントロールUPをテーマに進めていきます。振付にはボリュームを持たせてありますので、しっかり踊りたい方にもおすすめです！		
初中級エアロ	エアロビクスに少し慣れてきた方向けのクラスです。音楽にあわせて色々な動きを楽しみながら気持ちよく汗を流しましょう！		
ビート&キックス	サンドバックとミットを使いながらキックボクシングの基本を学べるクラスです。ストレス発散、ダイエット、体幹トレ、筋力アップに最適。全くの初心者でも初日から本格的なミット打ちが楽しめます。		
DANCE MIX	前半はダンスエクササイズで身体を作り、後半は踊りながら振付を完成させる有酸素運動系のダンスプログラム。ラテンダンスと色々なダンスのミックスで踊りながら振付を完成させるので初心者の方・経験者の方どなたでも楽しめます。ZUMBAはパーティのように音楽やダンスを楽しむプログラムです。リフレッシュにもぴったりです！みなさまと素敵な時間をすごしたいなど思っております。よろしくお願ひします！		
ZUMBA®	1960年代にアメリカで生まれたストリートダンスです。最も古いダンスであるストリートダンスの原点で、長く愛されているダンスです。レッスンは毎回変わるソウルを8x2、ロックを8x1の割合の振りに対し、ゆっくり丁寧に進めていきます。また、60-70年代の音楽を中心に使います。踊れるようになるには少し時間がかかると思いますが、参加しやすいレッスンとなっておりますのでぜひご参加ください。		
●土曜日			
GGボディメイク	スピラティスのエクササイズで、身体の内側から体幹を安定させ、全身のトレーニングで、インナー&アウトの筋バランスも整えていきます。しなやかでもあり、強い身体づくりをしたい方におすすです。	<p>西葛西店には魅力的なレッスンがたくさん！</p> <p>インストラクターの個性あふれるレッスンをぜひお楽しみ下さい！！</p>	
JAZZダンス	ストレッチで全身をほぐし、アイソレーション、パットマン、ターン、コンビネーションの順に行います。楽しく、セクシーにカッコ良く踊ってみませんか？ダンスが初めての方でも気軽に参加できるクラスです。		
ハタヨガ・スローヴィンヤサ	心地良い呼吸と共に、一つ一つのアーサナを、じっくりと深めていくクラスです。自分の呼吸を大切に、無理のないペースで、柔軟性の向上や筋力アップを深めていきましょう。		
アクアトレーニング30	水の抵抗や浮力など水の特性を活用して全身のトータルトレーニングを行うクラスです。有酸素運動・筋力トレーニング・体幹・HIITなど様々なトレーニングを30分でを行います！年齢性別問わず運動の効果を感じる事が出来ます。		
アクアダンス45	音楽に合わせて水中で動くクラスです！水を押し流したり蹴ったり蹴ったり跳んだり、水を動かしながら軽快に身体を動かす事で有酸素運動の効果を引き出します！		
初中級エアロ	いろいろなバリエーションの動きを楽しみながら気持ちよく体を動かしましょう。		
初中級ステップ	ある程度、ステップに慣れている方向けのクラスです。ターンやリズムチェンジなどのアレンジは選択可能ですので、皆様お一人お一人、ご自身の体力に合わせ、無理なくマイペースに楽しめるかと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。		
GGキックボクシング	初心者向けに、基礎・基本から楽しくレッスンします！		
フリーミットタイム	15分間でミットを受けます。初心者の方も大歓迎、是非お気軽にご参加下さい！		
●日曜日			
シアターJAZZ	ミュージカル、ショー、パレード等で使われるダンスを様々な音楽に合わせて踊っていくクラスです。基礎から練習していくので、これからダンスを始める方にもおすすめのクラスです。		
【有料】誰でもクローラ30	クローラを習いたい方なら、どんなレベルの方でも大丈夫なクラスです。全くの初心者なので、泳げるようになりたい。息継ぎが出来ない自信がないので習得したい。自己流なので、フォームを修正して「キレイに泳ぐ」ようにしたい……など、皆さまのお悩みにお応え致します！		
【有料】ゆっくりキレイに泳ぐ 4泳法チョイス30	ご自分が習いたい種目をリクエストして頂くクラスです。クローラも習いたいけど、他の種目もやってみたい。毎週同じ種目だと変化がない飽きてしまうので、好きな時に種目を変えてみたい、4種目泳げるようになりたい……など、「ゆっくりキレイなフォーム」の習得を目指して行きます！		
ストレッチアクア45	肩こりや肩周りの機能改善を目的としたストレッチ(動的、静的)とシェイプや代謝向上を目的とした下半身中心の筋力トレ。音楽には合わせずに行うので初心者向きです。特に背中が丸まり始め代謝も落ちる高齢者等には特にオススメです！		
ZUMBA®	ZUMBAはパーティのように音楽やダンスを楽しむプログラムです。リフレッシュにもぴったりです！みなさまと素敵な時間をすごしたいなど思っております。よろしくお願ひします！		
メンテナンスヨガ	ちょっと気になる身体の不調はありますか？肩こり、腰痛、疲労感……などなど。それって日常のクセが原因がもたらせません。そんな身体のちょっとした不調、クセをヨガのポーズと呼吸でリセットしてみませんか？		
Gフロアヨガ	ポーズをいくつか繋げて行い、呼吸と動きを、心の調和を目指していきましょう。ポーズはいきなり完成形を目指すのではなく、少しずつ柔軟性と強さを高めていく段階法を取り入れています。		
初級エアロ	エアロは効率よく全身運動ができるスタジオレッスンです！基本からお伝えしていきます。飽きないように味変もできますので、慣れていても、ぜひ！		
初中級エアロ	エアロビクスの基本からの変化を楽しんでいただきます。シェイプアップ、持久力向上、ストレス発散、一石二鳥三鳥のスタジオレッスンをご体感下さいませ！		
GGX トレーニング	シンプルな筋トレで全身の筋肉を鍛えます。スタジオエクササイズが初めての方にもおすすめのクラスです！		
GGX ボールストレッチ	ストレッチボールを使ってかたくなった筋力をほぐしていくレッスンです。筋力をほぐすことによって可動域が広がり運動効率アップや怪我の防止に繋がります。		