

GGX [®] GOLD'S GROUP EXERCISE									
CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™									
STUDIO SCHEDULE									
立川東京 2025年10月～									
	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		
	7:00 OPEN (第2月曜日休館)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN		
10:00								10:00	
			10:00～10:30 ビギナーエアロ NATSU	10 : 00～10 : 45 ストレッチ&ピラティス 枝川真奈美	10:00～11:00 Hula 畠山千種				
			10 : 45～11:30 ベーシックヨガ NATSU	11:00～11:45 ラテンエアロ YASU-CHIN				10:30～11:15 モーニングヨガ 清水千絵	11:00
11:00						第2・第4週 11:00～11 : 45 ファイティングビート KANEKO			
	11:15～12 : 00 リラックスフローヨガ 清水千絵	11:15～12:00 ベーシックエアロ 青木美緒			11:15～12:05 ZUMBA TAKAKO		11:30～12 : 15 ボルトブラ 清水千絵		
12:00			11:40～12:10 ボディバランス9.5初級 mika					12:00	
				12:00～12:45 ストレッチ&ダンスエクササイズ YASU-CHIN					
	12:15～12:45 ボルトブラ 清水千絵	12:15～12:45 GGX キック&フィット GGスタッフ・神山	12:20～12:50 ボディバランス9.5中級 mika		12:15～13 : 00 フィギュアエイト TAKAKO	第2・第4週 12 : 00～12 : 45 ピラティス KANEKO			
13:00							12:30～13:15 JAZZ 高橋尊子	13:00	
	13:00～13:45 ビート&キックス 渡沼紗智子	13:15～14:05 ラテンダンス 村田きよみ	13:00～13:50 美ユーティBody Wave® NAOKO	13:00～13:50 HIP HOP akko	13:10～13:55 筋膜リリース TAKAKO	13:00～14:00 第1,3,5週 ゆっくりフロ-ヨガ〜アクティブ〜 第2,4週 ゆっくりフロ-ヨガ〜しなやか〜 三宅香織	13:25～13:55 ボディケアストレッチ 高橋尊子		
14:00									14:00
			14:15～15:00 コンディショニング 村田きよみ	14:05～14:50 ZUMBA NAOKO	14:00～14:45 スタンディングピラティス とよしー	14:05～14:35 ボディメイク 三宅香織	14:10～14:55 ZUMBA 森奈苗		
15:00					14:45～15:15 リラックスヨガ 三宅香織			15:00	
			15:05～15:50 やさしいバレエ 土居葉子			15:10～15:55 骨盤底筋トレーニングヨガ 森奈苗			
16:00			16 : 00～17 : 00 バレエ〜スキルアップ〜 土居葉子 有料 : ￥1,320					16:00	
17:00		avex dance masrer			avex dance masrer	avex dance masrer	16:30～17:30 K-POP (キッズ)		17:00
		16:50～17:50 K-POP (キッズ)			16 : 50～17:50 HIPHOP (キッズ)				
18:00					avex dance masrer	avex dance masrer	17:40～18:40 K-POP (ティーン)	18:00	
					18:00～19:00 HIPHOP (ティーン)				
19:00				18:50～19:20 背骨・骨盤リセット とよしー				19:00	
		19:20～20:00 ヨガベーシック 上野さざり	19:15～20:00 ピラティス moco	19:00～19:50 ヴィンヤサフローヨガ 三宅香織	19:30～20:15 ヨガ 小澤理恵	19:30～20:15 ボクシング E X 中井良二			
20:00								20:00	
		20:10～20:40 ナイトストレッチ moco	20:00～20:45 リラックスヨガ 三宅香織				20:00 CLOSE		
21:00	20:20～21:10 ZUMBA 宮澤香織			20:30～21:00 リラクゼーションストレッチ 小澤理恵	20:45～21:30 ZUMBA 村田きよみ			21:00	
							アクティブ		
							ダンス		
22:00							コンディショニング・調整	22:00	
							ヨガ		
23:00							有料スクール	23:00	
	明日の元気 未来の健康！ 詳しくはこちら⇒								
	ゴールドジム立川東京 042-540-3131								

	クラス名	時間	強度	難度	クラス内容	スタジオプログラムの効果
■コンディショニング・調整系						
	ボルドブラ	30分/45分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	バレエの動きでゆっくりとした動きで、体幹の力をつけるクラス	体幹の安定性・姿勢改善
	GGX キック&フィット	30分	★★～★★★★	☆～☆☆	空手やテコンドーの動きを取り入れた格闘技系のレッスンです。誰でもご参加いただけます	シェイプアップ、心肺機能向上、脂肪燃焼
	コンディショニング	45分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	コンディショニングを整えるプログラム。時間をかけてしっかり身体を整えていきましょう	体幹の安定性・姿勢改善、肩こり・腰痛の改善
	ピラティス	45分	★★	☆	姿勢改善をメインに行います。腰痛・肩こり解消の他、パフォーマンスアップも目指します。	シェイプアップ、血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ、スキル向上
	ナイトストレッチ	30分	★	☆	無理なく伸ばしていくコツを伝授します！柔軟性アップのほか、血流改善や安眠効果も期待できます!!	血流の改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ
	ボディバランス9.5初級	30分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	下半身のむくみやうっ血をなくして血液やリンパ液の流れをスムーズに行います	血流の改善、バランス感覚・協調性の向上
	ボディバランス9.5中級	30分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	下半身のむくみやうっ血をなくして血液やリンパ液の流れをスムーズに行います	シェイプアップ、血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ
	美ユーティBodyWave®	50分	★★	☆☆	専用のバンドを使った曲線動作でインナーマッスルを刺激し、背骨のつまりを取り、本来のS字カーブに近づけて行きます。	シェイプアップ、血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ
	ストレッチ&ピラティス	45分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	ゆっくり丁寧に身体をリラックスさせるクラス	血流の改善、体幹の安定性・姿勢改善
	ストレッチ&ダンスエクササイズ	45分	★★	☆☆	ダンスのスキルアップのためのストレッチとエクササイズで柔軟性と基礎力を高めます。ウォーミングアップ、クールダウンにも。	血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ、スキル向上
	スタンディングピラティス	45分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	立位でしっかり動く事を目的としてレッスン	体幹の安定性・姿勢改善
	背骨・骨盤リセット	30分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	背骨と骨盤にフォーカスしてコンディショニングプログラム	バランス感覚・協調性の向上
	筋膜リリース	45分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	コンディショニングボールなどのツールを使い身体を調整していくレッスン	柔軟性・可動域の向上
	ボディメイク	30分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	皆さんと一緒にトレーニングしていき身体のラインを整えていくレッスン	筋力・持久力の向上、体幹の安定性・姿勢改善
	ボディケアストレッチ	30分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	ストレッチを中心に、身体をリセットしていくレッスン	柔軟性・可動域の向上
■アクティブ系						
	ビート&キックス	45分	★★★★	☆☆☆	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。ストレス発散をしましょう!!	シェイプアップ、心肺機能、脂肪燃焼
	ZUMBA	45分/50分	★★★★	☆☆	ラテンを中心に世界中の音楽を使ったダンスフィットネスエクササイズ。	シェイプアップ、血流改善、スキル向上、心肺機能向上、脂肪燃焼
	ベーシックエアロ	45分	★★	☆☆	楽しい音楽に合わせて、脂肪をしっかりと燃焼させるレッスン	体脂肪の燃焼・体重コントロール
	ラテンダンス	50分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆	ラテン音楽にのせて動く有酸素プログラム	体脂肪の燃焼・体重コントロール
	ビギナーエアロ	30分	★～★★	☆☆☆☆	音楽に合わせて動くプログラム。初心者におススメ	体脂肪の燃焼・体重コントロール
	ラテンエアロ	45分	★★	☆☆	ラテンダンスミックスで踊りながら振付を完成させる有酸素系プログラム。基本を中心に展開します。どなたでもご参加下さい	血流改善、心肺機能向上、脂肪燃焼
	フィギュアエイト	45分	★★	☆☆	ラテンのリズムに簡単なステップとお腹周りの動きを組み合わせあレッスンです。	体脂肪の燃焼・体重コントロール
	ボクシングEX	45分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆	ボクシングの動きを楽しく行って参ります	ストレス解消・メンタルヘルスの向上
	ファイティングビート	45分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆	音楽に合わせてパンチやキックを動きを組み合わせたレッスン。脂肪燃焼効果高いクラス	体脂肪の燃焼・体重コントロール
■ヨガ・リラクゼーション系						
	リラックスフローヨガ	45分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	ヨガ初心者の方も参加可能。呼吸もしっかり整えていくゆったりめのヨガ	自律神経の調整
	パワーヨガ	40分	★★～★★★★	☆～ご自身で調整可能です	ダイナミックなポーズや動きを沢山取り入れた運動量の多いヨガ	体脂肪の燃焼・体重コントロール、自律神経の調整
	ベーシックヨガ	45分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	基本的なヨガの動きを中心に動いて、日ごろの緊張をほぐしていくレッスン	睡眠の質の向上、ストレス解消・メンタルヘルスの向上
	ヴィンヤサフローヨガ	50分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆	太陽礼拝をベースとしたダイナミックな動きを呼吸にあわせて連続的に動くようにポーズを行います	自律神経の調整
	リラックスヨガ	30分/45分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	ゆったりしたペースでしっかり身体を動かしていきます	自律神経の調整
	ヨガ	45分	★★★★	☆☆	筋トレやストレッチのエクササイズをミックスしながらヨガのポーズを深めます	血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ
	リラクゼーションストレッチ	30分	★★★★	☆☆	前半は柔軟性と可動性、後半は呼吸背骨の動きを通じて自律神経にもアプローチします	血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ
	ゆっくりフローヨガ(アクティブ・しなやか)	60分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	ポーズ1つ1つを丁寧に実施します。未経験の方～経験者の方まで幅広くご参加いただけます	自律神経の調整
	骨盤底筋トレーニングヨガ	45分	★★	☆	意識しにくい骨盤底筋へアプローチするヨガ。尿漏れ低減の他、姿勢改善、ヒップアップ効果など	シェイプアップ、血流の改善、機能・姿勢改善
	モーニングヨガ	45分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	1日の始まり、呼吸を整えすっきりとした気分での1日を過ごすことを目指したクラス	自律神経の調整、ストレス解消・メンタルヘルスの向上
■ダンス系						
	やさしいバレエ	45分	★★	☆☆	バレエの動きを丁寧に習得していくクラスです。初心者の方も歓迎です。	血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ、スキル向上、柔軟性アップ
	バレエ～スキルアップ～(有料)	60分	スキルに合わせて実施	スキルに合わせて実施	やさしいバレエからさらに踏み込んで、バレエらしいステップなどを学んでいきます。	体幹の安定性・姿勢改善、バランス感覚・協調性の向上
	ジャズダンス	45分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆	クラシックバレエをベースにした動きで全身をしなやかに動かしていくクラス	柔軟性・可動域の向上
	HIPHOP	50分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆	HIPHOPのダンスを楽しく実施するクラス	心肺機能の向上、バランス感覚・協調性の向上
	Hula	60分	★★	☆☆	心地よいハワイアン音楽に合わせて気持ちよく身体を動かしましょう！	機能・姿勢向上、スキル向上
	JAZZ	45分	★～★★	☆☆☆☆	JAZZの音楽に合わせてダンスするクラス。初心者の方にもおススメです	バランス感覚・協調性の向上