



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

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			10:00~10:30 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		10:30~11:15 モーニングヨガ 清水千絵	10:00
11:00			10:45~11:30 ベーシックヨガ NATSU	11:00~11:45 ラテンエアロ YASU-CHIN		第2・第4週 11:00~11:45 ファイティングビート KANEKO		11:00
12:00	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	11:40~12:10 ボディバランス9.5初級 mika		11:15~12:05 ZUMBA TAKAKO		11:30~12:15 ボルドブラ 清水千絵	12:00
			12:20~12:50 ボディバランス9.5中級 mika	12:00~12:45 ストレッチ&ダンスエクササイズ YASU-CHIN	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			13:00~13:50 美ユーティBody Wave® NAOKO	13:00~13:50 HIP HOP akko			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			13:10~13:55 筋膜リリース TAKAKO	13:00~14:00 第1,3,5週 ゆつくりフロ-ヨガ~アクティブ~ 第2,4週 ゆつくりフロ-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		14:15~15:00 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		14:00
15:00			15:05~15:50 やさしいバレエ 土居葉子		14:45~15:15 リラックスヨガ 三宅香織		15:10~15:55 骨盤底筋トレーニングヨガ 森奈苗	15:00
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		17:00
	16:50~17:50 K-POP (キッズ)				16:50~17:50 HIPHOP (キッズ)	16:30~17:30 K-POP (キッズ)		
18:00					avex dance masrer	avex dance masrer		18:00
					18:00~19:00 HIPHOP (ティーン)	17:40~18:40 K-POP (ティーン)		
19:00			19:00~19:50 ワインヤサフローヨガ 三宅香織	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		19:30~20:15 ヨガ 小澤理恵	19:30~20:15 ボクシングEX 中井良二			
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	20:30~21:00 リラクゼーションストレッチ 小澤理恵			20:00 CLOSE	20:00
21:00	20:20~21:10 ZUMBA 宮澤香織				20:45~21:30 ZUMBA 村田きよみ			21:00
22:00							アクティブ	
							ダンス	
							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
<b>■コンディショニング・調整系</b>					
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	ボルデイング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
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	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。	体幹の安定性・姿勢改善・肩こり・腰痛の改善 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
ピラティス	45分	★★	☆	無理なく伸ばしていくコートを伝授します！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
ナイトストレッチ	30分	★	☆	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
ボディアパランス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	シェイプアップ、血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ
ボディアパランス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
美ユエティBodyWave®	50分	★★	☆☆	朝朝のヘッドを使った血脈動作をセンターマーカーと呼吸を刺激し、背骨のつまりを取り、本来のS字カーブに近づけていきます。	シェイプアップ、血流改善、機能・姿勢改善
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ストレッチさせます。	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為の動きもエクササイズを高めめます。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
ストレッチ&ヨガ	45分	★★	☆☆	立位でゆとりよく動く事を目的としてレッスンを	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レッスン	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	皆さまで一緒に一緒にトレーニングしていき身体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
ボディメイク&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
<b>■アクティブ系</b>					
ピート&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
CGG 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
ラテンダンス	50分	★★～★★★	☆☆～☆☆☆	ラテン音楽に合わ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
ピギョーエアロ	30分	★～★★	☆☆～☆☆	音楽に合わせて動くプログラム。初心者にもオススメです	体脂肪の燃焼・体重コントロール
ラテンエアロ	45分	★★	☆☆	ラテンダンスリズムを取りながら脈を完結させる有酸素プログラム。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
ファイブエアロ	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てレッスンです。	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
ファイティングピート	45分	★★～★★★	☆☆～☆☆☆	音楽に合わせてパンチキックを動かします	体脂肪の燃焼・体重コントロール
<b>■ヨガ・リラクゼーション系</b>					
リラクゼーションヨガ	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。呼吸もしながら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	★★～★★★	☆☆～☆☆☆	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、日々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
ヴァイヤサフロ・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
リラクゼーションヨガ	30分/45分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	ゆったりしたポーズでゆっく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。未経験の方へも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、呼吸を整えすくすとした気分で1日をご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
<b>■ダンス系</b>					
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	★★	☆☆	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っかりと動かしていくクラス	柔軟性・可動域の向上
HIPHOP	50分	★★～★★★	☆☆～☆☆☆	HIPHOPのダンスを楽しむ実施するクラス	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。初心者の方にもオススメです	バランス感覚・協調性の向上