GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 浜松町東京 2025年9月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN
8:00							
9:00		骨盤エクササイズ 9:20～9:50 吉川 温子				歪み改善リカバリ 9:30～10:00 湯浅 まゆ 台帳	
10:00	台帳 エアロ＆シェイプ 9:50～10:50 石川 真規子	エアロビクス（初中級） 10:00～10:50 吉川 温子	アクティブヨガ 10:00～10:50 小松 ひとみ	台帳 カーディオ＆シェイプ 9:50～10：50 石川 真規子	ズンバ 10:00～10:50 NAOKO	台帳 カーディオフィットネス キックボクシング 10:15～11:15 湯浅 まゆ	ズンバ 10:15～11:15 Maii
11:00	台帳 美ボディメイク 11:00～11:50 石川真規子	美軸ラインエクササイズ 11:00～11:50 yuka	コンディショニング ＆アジャスト 11:00～11:50 中村 繁之	マッスルビート 11:00～11:50 山﨑英明	ピラティス 11:00～11:50 坂本 記子	リフレッシュヨガ 11:30～12:30 SAORI	ポップピラティス 11:30～12:30 Lisa
12:00	エナジーアップヨガ 12:00～13:00 SAORI	ボディアジャスト 12:00～12:50 NORIKO	ビギナーエアロ 12:00～13:00 中村 繁之	ボディコンディショニング 12:00～12:50 山﨑英明	ダンシングシェイプ 12:00～12:50 YASU-CHIN		
13:00		コア&リズムトレーニング 13:00～13:50 NORIKO		クレンズヨガ 13：00～13：50 nanako		ハウス 13:00～14:00 AKIRA	カーディオフィットネス キックボクシング 13:00～14:00 Takako
14:00				GGX(コンディショニング＆ストレッチ) 14:10 ～14:25 GGスタッフ			
15:00						リズムボクシング 14:15～15:15 斉藤 崇	ズンバ 14:15～15:15 NAOKO
16:00				15:30～17:20 biima sports キッズスクール		初級ジャズダンス 15:30～16:30 rie	ボディコンディショニング 15:30～16:15 NAOKO
17:00						ウェスト引き締め 16:45～17:45 KATSUO	
18:00		salsation 18:05～18:50 LiLian				WEB版スケジュール 祝日スケジュール	レッスンの代行情報
19:00	salsation 18:20～19:20 Maii	リラックスヨガ 19:10～20:00 大石 修子	リラックスヨガ 18:30～19:30 森 由希子	ジャズヒップホップ 19:00～19:50 rie	美軸コンディショニング 19:00～19:50 香取 知里		
20:00	ボディメイク 19：30～20：15 Maii	リアルボクシング 20:10～21:00 川村 貢治	FIT＆FUN エアロ 19:40～20:30 小林 春野	フリースタイルダンス 20:00～21:00 rie	美軸ラインエクササイズ 20:00～20:50 香取 知里		20：00 CLOSE
21:00	ズンバ 20:30～21:30 中田 プトゥリ		コンディショニング＆ストレッチ 20:40～21:10 小林 春野			＊休館日は毎月第3月曜日となります。 なお、スケジュールは一部変更する場合がございますのでご注意下さい。 スケジュールについては館内告知、または公式HPにてご確認頂けます。 ＊台帳クラスは「台」となっておりますのでレッスン前に台帳に必ずお名前をご記入ください	
22:00			シェイプボクシング 21:20～22:10 草野 宏美				
23:00	23：30 CLOSE	23：30 CLOSE	23：30 CLOSE	23：30 CLOSE	23：30 CLOSE	23：30 CLOSE	

全クラス定員17名

各レッスンの運動強度・難度は裏面をご覧ください。

※こちらはあくまでも目安となります。

空き時間はプライベートレッスン・レンタルスタジオが可能となります。詳細につきましては直接店舗へお問い合わせください。

※スケジュールはインストラクターの都合により代行・休講など変更する場合がございますのでご了承下さい。

※スタジオ参加について

レッスン開始後10分以降のご入場、または器具を使用するレッスンは、安全面から遅れてのご参加をご遠慮していただく場合がございますので、何卒ご理解とご協力をお願い致します。

レッスンカテゴリー	アクティブ	ダンス	コンディショニング・調整	ヨガ

名　　称	月	火	水	木	金	土	日	時 間	運動強度	難 度	運動効果	内　　容
アクティブ系												
エアロビクス（初中級）		○						50分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	音楽に合わせて、楽しく脂肪燃焼していきます。初中級レベルなので安心して是非ご参加ください。
FIT＆FUN　エアロ			○					50分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	バラエティーに富んだローインパクトエアロビクスで全身をたっぷり動かしていきましょう。
ビギナーエアロ			○					60分	☆	☆	脂肪燃焼・血流改善	エアロビクスが初めての方でも楽しんでいただけるクラス。基礎を確認したい方やシンプルで汗をかきたい方にもお勧めです。
エアロ＆シェイプ	○							60分	☆☆	☆	脂肪燃焼・シェイプアップ	シンプルなエアロビクスと筋トレを組み合わせて、楽しくシェイプアップしていきます。
ズンバ	○				○		○	50･60分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼・ストレス発散	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ。ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。
カーディオ＆シェイプ				○				60分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼・シェイプアップ	全身持久力を高めるシンプルなエアロビクスと筋コンディショニングで効率よく美しいボディラインを目指します。人気のクラスです。
カーディオフィットネスキックボクシング						○	○	60分	☆☆☆	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	エアロビクスの中にキックボクシングのコンビネーションを取り入れた脂肪燃焼目的のクラスです。ストレス発散しましょう。
サルセーション	○	○						45･60分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼・ストレス発散	曲に合わせて機能的に体を動かしながら踊る、話題のダンスフィットネスプログラムです。身体全体を鍛えるトレーニングも含まれています。
シェイプボクシング			○					50分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼・ストレス発散	曲に合わせて楽しく体を動かしながらパンチやキックで身体全体を鍛えるシェイプアップを目的としたくらす。
リズムボクシング						○		60分	☆☆☆	☆☆	脂肪燃焼・ストレス発散	シンプルなシャドーボクシングをフットワーク＆パンチ！　ミット打ちはお一人ずつフォームから指導いたしますので初めての方でも安心です。ストレス発散に効果抜群です。
リアルボクシング		○						50分	☆☆	☆☆☆	脂肪燃焼・スキルアップ	元東洋太平洋チャンピオン・川村貢治によるボクシングエクササイズ。他にはないレアなクラスでミット打ちも行います。
ダンス系												
リズムダンス				○				60分	☆☆	☆☆	シェイプアップ・機能改善	脚のステップをベースに音楽に合わせながら身体の機能を高めていくクラスです。心と身体を開放して動きましょう！
ハウス						○		60分	☆☆	☆☆	ダンススキル向上・ストレス発散	音楽に合わせて流れるような足さばきが特徴のダンスクラス。参加者の方に寄り添うレッスンなので初めての方でも安心してご参加いただけます。
コア&リズムトレーニング		○						50分	☆☆	☆☆	リズム感覚・バランス機能向上	身体の土台である足裏のバランスを整えてから全身を動かします。体幹にアプローチしながら『リズム感』を高めて運動能力を向上させるトレーニングクラス。
ダンシングシェイプ					○			50分	☆☆	☆☆	ダンススキル向上・ストレス発散	インストラクターの個性を活かしたリズムダンスクラス。各種ダンスの基本を中心に音楽に合わせとびきり楽しく動いていきます。
フリースタイルダンス				○				60分	☆☆	☆☆	ダンススキル向上	さまざまなジャンルのダンスを多彩なステップで、型にはまらず自由なスタイルで踊ります。 ダンスの好きな方にご満足いただけます。
ジャズヒップホップ				○				50分	☆☆	☆☆	ダンススキル向上	華やかな音楽や昔の歌謡曲を使っています。音楽を楽しみながら全身が大きく動いていきます。
初級ジャズダンス						○		60分	☆	☆	ダンススキル向上	様々な音楽に合わせて楽しく全身を動かします。前半のウォーミングアップでは柔軟、体幹の筋力、ボディコントロールアップを中心に進めていきます。
リラクゼーション系（ヨガ）												
リラックスヨガ		○	○					50･60分	☆	☆	柔軟向上・自律神経調整	呼吸法を中心にポーズをとりながら身体の滞った流れを開放していきます。自律神経の調整や集中力を高める効果も期待できます。
クレンズヨガ				○				50分	☆☆	☆☆	血流改善・機能改善	独特な呼吸と動きで身体の循環システムがよくなり内臓機能が底上げされ、からだがみるみる変わっていく最強のデトックスヨガです。
リフレッシュヨガ						○		60分	☆☆	☆	柔軟向上・自律神経調整	デトックスを目的に緩急をつけてポーズを取りながら、深く心と身体を統合させていきます。全身&頭スッキリが味わえます。
エナジーアップヨガ	○							60分	☆☆	☆	柔軟向上・機能改善	浄化と活力や心身のパフォーマンスアップを目的としたクラス。内側からの美と健康にお役立てください。
アクティブヨガ			○					50分	☆☆☆	☆☆	血流改善・柔軟向上	エネルギーを感じながらダイナミックな動きをテンポよく行うヨガ。チャレンジポーズもあり挑戦しがいのあるクラスです。
コンディショニング系												
ピラティス					○			50分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		体幹強化・体幹機能改善	ピラティスが初めてでも楽しくご参加いただけます。インナーマッスルを鍛えて姿勢の改善に効果的です。
ポップピラティス							○	60分	☆☆☆	☆☆	ボディメイク・シェイプアップ	アメリカLA発！洋楽に振り付けされたアップテンポでエネルギッシュな内容です。身体の各パーツにターゲットを絞って動かし全身バランスよく鍛えていきます。
ウエスト引き締め						○		60分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		体幹強化・体幹機能改善	腹筋王子カツオが責任指導！軽いウェイトや自体重を使いウエスト引き締めに特化したクラス。 腰痛の予防改善や全身のシェイプアップ効果も抜群です。
ボディコンディショニング				○			○	45･50分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		柔軟向上・機能改善	筋肉を緩めたり、関節の可動域を広げたりして身体の柔軟性を高められるため、不調改善の効果が見られます。
ボディアジャスト		○						50分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		機能改善	体幹部(肩甲骨・脊柱・骨盤)の調整をするクラス。頭痛・肩こり・腰痛の方に効果的です。
歪み改善リカバリー						○		30分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		機能改善	歪みを整えて、快適なカラダをつくります。
美ボディメイク	○							50分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		ボディメイク・シェイプアップ	月ごとに身体のパーツテーマを決め、引き締まった美しいボディラインを作りあげていきます。
骨盤エクササイズ		○						30分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		柔軟向上・機能改善	骨盤安定の為のエクササイズやストレッチで全身を整えていきます。
美軸ラインエクササイズ		○			○			50分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		機能改善・血流改善	身体の軸を感じつま先から頭まで筋肉や関節を正しく動かす事で軽やかに身体を動かせるようになり「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにしていきます。
美軸コンディショニング					○			50分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		姿勢改善・機能改善	ストレッチポールの上で姿勢改善を目的にエクササイズを行います。トレーニングの前に行うことで動きやすい身体が手に入りパフォーマンスが向上します。
ボディメイク	○							45分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		ボディメイク・シェイプアップ	身体のバランスとシェイプアップを目的とした筋トレ中心のクラス。本気で身体を変えたい方にお勧めです。
マッスルビート				○				50分	☆☆☆	☆☆	筋力アップ・ボディメイク	リズムに合わせて体を鍛えていく筋トレクラス。シェイプアップ効果やボディメイク、基礎代謝を上げ免疫力アップなどに効果があります。
コンディショニング＆ストレッチ			○					30分	☆	☆	柔軟向上・機能改善	柔軟性を高め、体幹を安定させ『快適なカラダ』を目指していきます。
GGX												
GGX（スタッフ担当）	–	–	–	○	–		–	20･30分	☆	☆	ボディメイク・シェイプアップ	全身の筋力・筋持久力の向上やシェイプアップを目的としたクラス。 ショートレッスンなのでスタジオ参加が初めての方もお気軽にご参加ください。