

	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 フラダンス 畠山千種	10:00~10:45 からだほぐすウォームアップヨガ MIYUKI		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	10:30~11:15 モーニングヨガ 清水千絵	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	12:00~12:45 ストレッチ&ダンスエクササイズ YASU-CHIN	11:15~12:05 ZUMBA TAKAKO		11:30~12:15 ボルドブラ 清水千絵	12:00
	12:15~12:45 ボルドブラ 清水千絵	12:15~12:45 腹筋・コアトレーニング GGスタッフ	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			13:00~13:50 美ユティ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 ゆづりフローヨガ〜アクティブ〜 第2,4週 ゆづりフローヨガ〜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			14:05~14:50 ZUMBA NAOKO	14:15~15:00 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		
		14:15~15:00 コンディショニング 村田きよみ			14:45~15:15 リラックスヨガ 三宅香織			
15:00			15:40~16:25 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			定員:5名 16:30~17:30 バレエ〜スキルアップ〜 土居葉子 有料¥1,320					
17:00	avex dance masror 16:50~17:50 K-POP (キッズ)				avex dance masror 16:50~17:50 HIPHOP (キッズ)	avex dance masror 16:30~17:30 K-POP (キッズ)		
18:00					avex dance masror 18:00~19:00 HIPHOP (ティーン)	avex dance masror 17:40~18:40 K-POP (ティーン)		
19:00			19:00~19:50 ヴィンヤサフローヨガ 三宅香織	18:50~19:20 背骨・骨盤リセット とよしー				
	19:20~20:00 パワーヨガ 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		アクティブ	21:00
22:00							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
■コンディショニング・調整系					
ポルドブラ	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 コンディショニングトレーニング	30分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	ゴールドジムのトレーナーがトレーニングからコンディショニングまでテーマごとに行います	筋力・持久力の向上、柔軟性・可動域の向上
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	★～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、インナーマッスルの使い方にフォーカスし、身体の動かし方を根本から変えていくクラス	体幹の安定性・姿勢改善
ナイトストレッチ	30分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	ストレッチにより血流環境を整えて、疲労回復を目指します。トレーニング後にもオススメ	血流の改善、柔軟性・可動域の向上
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	血流の改善、バランス感覚・協調性の向上
美ユーティBodyWave®	50分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	専用のバンドを使って、しなやかな体幹を作り上げるレッスン	体幹の安定性・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	★～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。ウォーミングアップにもオススメ	柔軟性・可動域の向上
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	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆	音楽に合わせて動く事が好きな方におすすめ	体脂肪の燃焼・体重コントロール
ZUMBA	45分/50分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆	音楽に合わせて楽しく動きます。運動量が多くしっかりと汗をかけるレッスン	体脂肪の燃焼・体重コントロール、心肺機能の向上
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
ピギナーエアロ	30分	★★～★★★	☆☆～☆☆	音楽に合わせて動くプログラム。初心者にもオススメ	体脂肪の燃焼・体重コントロール
ラテンエアロ	45分	★★	☆☆	ラテン音楽に合わせてしっかりと汗をかいて動くクラス	体脂肪の燃焼・体重コントロール
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るレッスンです。	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
ファイトイングビート	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るレッスン。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	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	身体の硬い・やわらかいを気にせずお気軽にヨガに参加できるレッスン	柔軟性・可動域の向上
リラクゼーションストレッチ	30分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	1日の終わりに身体のリセットを行うクラス。初心者の方にもおすす	睡眠の質の向上
からだほぐすウォームアップヨガ	45分	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	心身のストレスを緩和し、リフレッシュできるクラス	睡眠の質の向上、ストレス解消・メンタルヘルスの向上
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	★～ご自身で調整可能です	☆～ご自身で調整可能です	内側の筋肉を正しく機能させることで、冷え性やむくみの改善に繋げていくクラス	血流の改善、筋力・持久力の向上
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	★～★★	☆☆☆☆	初心者入門向けクラス。優雅なバレエの動きを一緒に楽しめるレッスン	体幹の安定性・姿勢改善
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	やさしいバレエよりより一歩上のバレエをお楽しみいただけます*有料レッスン	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
フラダンス	60分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆	ハワイアン音楽にのせて楽しくフラダンスをおこなっていくクラス	バランス感覚・協調性の向上
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