GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE さいたまスーパーアリーナ／大宮さいたま 2026年1~3月

カテゴリー色分け

アクティブ	ダンス	コンディショニング	ヨガ
🟪	🟨	🟦	🟩

月

7：00 OPEN

さいたまスーパーアリーナ Astudio
- エアロ中級 10:00-10:45 鈴木 亮子
- HIP HOP 11:00-12:00 鈴木 亮子
- リズムダンス 12:15-13:15 千葉紗可
- やさしいダンスベーシック 13:25-13:55 RYO
- ダンスベーシック 14:05-14:50 RYO
- ZUMBA® 15:00-16:00 夏海 はるか
- GGX 16:15-16:45 Gスタッフ
- ピックルボール 17:00-18:30 Gスタッフ
- ボールエクササイズ 19:00-19:30 うさ子
- お尻と二の腕 19:40-20:10 うさ子
- ヨガ ～パワー系～ 20:20-21:20 光我

さいたまスーパーアリーナ Bstudio
- DANCE MIX 11:00-12:00 YASU-CHIN
- CHOREOLOGY Afrobeat 12:15-13:15 富川 美弥子
- ヨガ 13:30-14:30 SAYA
- ピラティス 15:00-16:00 佐藤麻美
- フリースタイル&ブレイキン 19:10-20:10 RYO（月末はブレイキン）
- HIP HOP 20:20-21:20 Miyako

大宮さいたま Astudio
- 5ONEALL 9:05-9:35 Gスタッフ（女性エリア）
- キックボクシング 10:00-11:00 MARI
- エアロ初級 11:15-12:00 MARI
- ピラティス＆ボールストレッチ 12:15-13:15 小笠 敦子
- オリジナルエアロ 初中級 13:30-14:30 平等
- JAZZDance 19:15-20:15 井上 由紀子
- 初めてのボディコンテスト講習会（女性限定） 20:30-21:00 滝本 沙紀
- グループパワー 21:30-22:30 清野 将太

23：00 CLOSE

火

7：00 OPEN

さいたまスーパーアリーナ Astudio
- ステップ初級 10:15-11:00 阿部 暁都
- ダンス MIXエアロ 11:15-12:15 阿部 暁都
- JAZZの為のボディバランスストレッチ 12:30-13:30 Takashi
- HIP HOP 13:45-14:45 Takashi
- ピラティス 15:00-16:00 岸美和子
- 有料スクール BES プレキッズ ストリート 16:30-17:15
- 有料スクール BES タップダンス+キッズストリート 17:30-18:30
- ボディメイク & ペルビック 18:50-19:40 MARI
- カーディオキックボクシング 19:50-20:40 MARI
- SALSATION® 20:50-21:50 富川 美弥子

さいたまスーパーアリーナ Bstudio
- ヨガ 10:00-11:00 中上 千秋
- フラダンス 11:15-12:15 田中 佐輝子
- エアロ初級 13:45-14:45 岸 美和子
- GGX HYROX 15:00-15:30 Gスタッフ（アジリティエリア）
- スーパーシェイプ 19:40-20:40 うさ子

さいたまスーパーアリーナ Fstudio
- 有料スクール TARGET キックボクシング 18:45-20:15

大宮さいたま Astudio
- ヨガ 7:15-8:00 SAYA
- ピラティス 9:45-10:30 山崎 照夫
- バレエ 10:45-12:00 萩原 由美子
- 有料レッスン バレエ ポワントクラス 12:10-12:55 萩原 由美子
- ヨガ 13:10-14:25 ケイコ
- グループパワー 14:40-15:40 清野 将太
- 有料スクール avex ダンスマスター キッズスターター 16:30-17:30
- 初級ステップ 19:15-20:00 新井 香織
- オリジナルエアロ 20:15-21:15 新井 香織
- リアルキックフィットネス 21:30-22:30 松本 拓

23：00 CLOSE

水

7：00 OPEN

さいたまスーパーアリーナ Astudio
- ボクシングエクササイズ 10:00-11:00 鈴木 亮子
- SALSATION® 11:10-12:10 酒井 麻弥
- バレエ 12:20-13:35 萩原 由美子
- ダンスストレッチ 13:45-14:15 石中 浩子
- JAZZ 14:20-15:20 石中 浩子
- 有料スクール yumiko バレエスタジオ プレキッズバレエ 16:30-17:15
- 有料スクール yumiko バレエスタジオ キッズバレエ 初等科 17:30-18:40
- 有料スクール yumiko バレエスタジオ キッズバレエ 中等科 18:45-19:55
- 初中級ステップ 20:10-21:10 平等

さいたまスーパーアリーナ Bstudio
- バレエの為のピラティス 11:20-11:50 萩原 由美子
- JAZZ 12:30-13:30 千葉 紗可
- GGX 14:40-15:20 Gスタッフ
- 美骨盤調整ヨガ 15:30-16:30 中上 千秋

さいたまスーパーアリーナ Fstudio
- 有料スクール 極真空手 少年部 17:30-18:30
- 有料スクール 極真空手 一般部 20:00-21:00

大宮さいたま Astudio
- ボディストレッチ 10:00-10:30 滝本 沙紀
- ZUMBA® 10:45-11:45 守屋 朱華
- ヨガ 12:00-13:00 SEIHO
- バーアスティエ 13:15-14:15 宮嶋 文弥子
- グループパワー 14:30-15:30 澤田 好宏
- GGX 15:45-16:15 Gスタッフ
- JAZZ ストレッチ 18:25-18:55 風間 文
- JAZZ コンビネーション 19:00-19:45 風間 文
- バレエ 19:55-20:55 田中 絵梨
- コンディショニングヨガ 21:10-21:40 光我
- HIP HOP 21:50-22:50 光我

23：00 CLOSE

木

7：00 OPEN

さいたまスーパーアリーナ Astudio
- SALSATION® 10:00-11:00 富川 美弥子
- ラテンエアロ 11:15-12:15 松本 弥代
- エアロ＆ストレッチ 12:30-13:30 松本 弥代
- オトナの為のはじめてのバレエ 13:45-14:45 佐々木 健
- エアロ初級 15:10-15:55 中島 舞
- 有料スクール BES プレキッズ エンターテイメント 16:30-17:15
- 有料スクール BES キッズ エンターテイメント 17:30-18:45
- 有料スクール BES オールスターズ エンターテイメント 18:55-20:00
- HOUSE 20:20-21:20 Takashi
- スロージャス 21:30-22:30 Takashi

さいたまスーパーアリーナ Bstudio
- ヨガ 10:00-11:00 鈴木 峰子
- 靴を履かないフラメンコ 入門 11:15-12:15 瀧澤 理加
- 靴を履かないフラメンコ 12:30-13:30 瀧澤 理加
- コンディショニングヨガ 13:45-14:45 高木 ひろみ
- ボールストレッチ 14:55-15:25 Gスタッフ
- ヨガ 19:45-20:45 万里

さいたまスーパーアリーナ Fstudio
- GGX HYROX 20:00-20:45 Gスタッフ（アジリティエリア）

大宮さいたま Astudio
- モナリザエクササイズ 10:15-11:00 本庄 悦子
- エアロ入門 11:15-11:55 堀内 徳子
- ストレッチポールヨガ 12:30-13:30 鷲見 領子
- SALSATION® 13:45-14:45 高橋 佳希
- グループパワー 45 15:00-15:45 清野 将太
- GGX 16:00-16:30 Gスタッフ
- 有料スクール avex ダンスマスター キッズスターター 17:15-18:15
- 有料スクール avex ダンスマスターキッズ ベーシック 18:25-19:25
- ZUMBA® Macky 19:40-20:25
- GGX 21:00-21:45 Gスタッフ

23：00 CLOSE

明日の元気、未来の健康

金

7：00 OPEN

さいたまスーパーアリーナ Astudio
- 美軸ストレッチ 10:00-11:00 渡辺 美佐子
- 美軸エクササイズ 11:15-12:15 渡辺 美佐子
- R＆B（第1,2週目） K-POP（第3,4週目） 12:30-13:30 AYAKA
- ベリーダンス 13:45-14:45 Laylah（ライラ）
- バレエ 15:00-16:15 田中 佐輝子
- ZUMBA® 19:10-20:10 KAZKO
- バーレスクダンス 20:20-21:20 千葉紗可

第1、2週目 R&B（5週ある場合は3週目）
第3、4週目 K-POP

さいたまスーパーアリーナ Bstudio
- ZUMBA® 11:15-12:15 守屋 朱華
- ヨガ 13:45-14:45 万里
- グループパワー 15:10-16:10 清野 将太
- 宮野式カラダ改造塾2 20:30-21:30 宮野 成夫

さいたまスーパーアリーナ Fstudio
- 有料スクール TARGET キックボクシング 18:45-20:15
- ポージングアカデミー 20:30-21:30 小沼 敏雄

大宮さいたま Astudio
- エアロ中級 10:10-11:00 鈴木 優子
- ピラティス 11:10-11:55 鈴木 優子
- オリジナルエアロ 12:10-13:10 大江 美貴
- ステップ初級 13:35-14:20 相沢 典代
- コンディショニング 14:30-15:20 相沢 典代
- GGX 15:30-16:00 Gスタッフ
- HIP HOP 19:00-20:00 RYO
- 有料スクール 競技エアロスクール 20:15-22:15 関根 明治
- ステップ入門 22:25-23:05 Rei

23：00 CLOSE

土

7：00 OPEN

さいたまスーパーアリーナ Astudio
- エアロ60 10:15-11:15 中村 優子
- バレエ 11:25-12:40 宮嶋 文弥子
- キックボクシング 12:50-13:50 KENTA
- ZUMBA® 14:00-14:50 江原 純子
- リトモス 15:00-16:00 江原 純子
- LOCK 16:15-17:15 KENICHI
- SOUL&LOCK 17:30-18:30 KENICHI
- マーシャルキック 18:45-19:45 KAORU
- JAZZ 20:15-21:15 松崎 千恵

さいたまスーパーアリーナ Bstudio
- 有料レッスン バーアスティエ 10:15-11:15 宮嶋 文弥子
- ヨガ 11:25-12:40 関 菜桜
- ヨガ 15:00-16:00 鈴木 峰子
- マーシャルコンディショニング 17:45-18:30 KAORU
- HOUSE 19:00-20:15 光我
- ヨガ 20:30-21:15 光我

さいたまスーパーアリーナ Fstudio
- 有料スクール 極真空手 少年部＆一般部 14:50-16:20
- カポエラテクニック 17:45-18:45 光我

大宮さいたま Astudio
- ペルビック（骨盤体操） 9:45-10:25 MARI
- キックボクシング 10:35-11:35 MARI
- ヨガセラピー 11:45-13:00 桑原 由佳
- HIP HOP 13:15-14:15 千葉 紗可
- 有料スクール avex ダンスマスター ティーン スターター 15:30-17:00
- 有料スクール avex ダンスマスター ティーン ベーシック 17:15-18:45
- ポージング教室 19:00-19:30 内野 充
- 有料スクール avex ダンスマスター ティーン ノービス 19:40-21:10

23：00 CLOSE

日

8：00 OPEN

さいたまスーパーアリーナ Astudio
- エアロ中級 9:50-10:50 工藤 兼一
- ステップ初級 11:05-11:50 工藤 兼一
- HIP HOP 12:00-13:00 SETU
- フローヨガ 13:10-14:10 万里
- JAZZHIPHOP 14:20-15:20 万里
- HOUSE 15:40-16:40 brown
- HOUSE ～リズム＆グルーヴ～ 16:50-17:50 brown

さいたまスーパーアリーナ Bstudio
- グループパワー 12:00-13:00 清野 将太
- GGX HYROX 13:15-14:00 Gスタッフ（アジリティエリア）
- THE 腹筋３０ 14:30-15:00 亀山 佳奈
- めざせ激やせ 15:10-15:55 亀山 佳奈
- スーパーシェイプライト 16:10-17:10 亀山 佳奈

大宮さいたま Astudio
- ステップ初級 9:30-10:15 MAYUMI
- ZUMBA® 10:25-11:15 MAYUMI
- 5ONEALL 11:25-11:55 Gスタッフ（女性エリア）
- 有料スクール AFAA認定校 養成スクール 12:30-16:30
- エアロ初級 16:45-17:15 大江 美貴
- エアロ中級 17:25-18:15 大江 美貴

21：00 CLOSE

わずか1駅・2分の距離!
※電車の乗車時間のみの計算です
JR埼京線・京浜東北線
GOLD'S GYM 大宮さいたま 大宮アルシェ7F
GOLD'S GYM さいたまスーパーアリーナ さいたまスーパーアリーナ6F
JR大宮駅
さいたまスーパーアリーナ
けやきひろば
JRさいたま新都心駅
コクーン

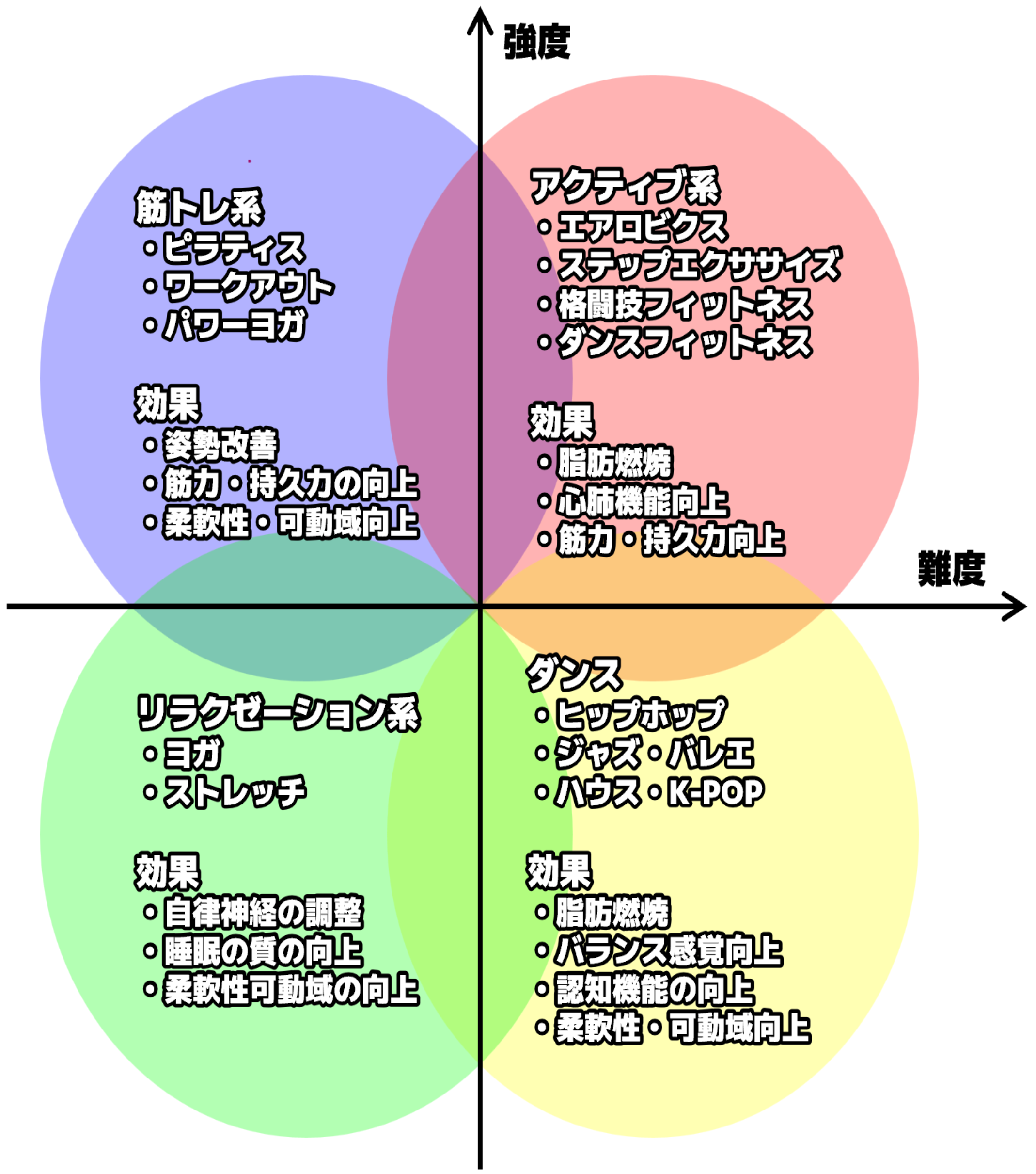
※レッスン内容、担当者は変更になる事があります。予めご了承ください。

更新 2025/11/27

GOLD'S GYM®　さいたまスーパーアリーナ＆大宮さいたま　スタジオプログラムのご案内

種類	クラス名	時間	難度	強度	プログラムの効果	クラス内容
■アクティブ系■						
	エアロ入門	40	★	★	[身体機能の向上]	「歩く」程度の動作＝ローインパクトのエアロビクスの基本動作を中心とした初心者・初級者向けの向上クラス
	エアロ初級	45/60	★★	★★	・筋力・持久力の向上	「歩く」程度の動作＝ローインパクトの基本動作を中心とした初級者向けの向上クラス。後半にコンディショニングを行います。
	エアロ中級	50/60	★★★	★★★	・柔軟性・可動域の向上	初級系クラスに慣れてきた方を対象とした強度、難度のワンランクアップしたクラスです。
	エアロ＆ストレッチ	40,45	★★	★★	・バランス感覚・協調性の向上	ローインパクトを中心とした内容で後半にストレッチを多く取り入れたクラスです。
	オリジナルエアロ	60	★★★★	★★★★	・体幹の安定性・姿勢の改善	担当インストラクターオリジナルのクラスです。
	ラテンエアロ	50/60	★★	★★	・心肺機能の向上	ラテンの基本ステップから楽しさを体感できるクラス
	ステップ入門	40	★	★	[健康維持・体質改善]	ステップエクササイズを始めたい方、基本動作中心のプログラム
	ステップ初級	40,45	★★	★★	・体脂肪の燃焼・体重コントロール	シンプルな動きと基本動作中心ステップの楽しさを知ることのできるプログラム
	ステップ中級	60	★★	★★	・血流改善	様々なステップ、スキル、動きのバリエーション楽しみたい方向けのプログラム
	ZUMBA	60	★	★★	・肩こり・腰痛の改善	ラテン系の音楽と様々なダンスステップを曲に合わせて動くクラス。シンプルな動きなのでどなたでも楽しめます。
	SALSATION®	60	★	★★	・不定愁訴の改善	サルサ＋感性＝サルセーション。体力アップ、脂肪燃焼効果の高いダンスプログラム
	RITOMOS	60	★	★★	・生活習慣病の予防・改善	11曲それぞれにラテン、レゲトン、ブラジリアンなど様々な振り付けがされているプログラム
■コンディショニング・調整系■						
	ボディメイク＆ペルビック	50	★	★★	[自律神経・ホルモン調整]	骨盤の歪みを自重負荷やダンベルなどを使い体をほぐし、骨盤の歪みを整えて体の不調などを改善する事を目的としたクラスです。
	ペルビック（骨盤）	40	★～	―	・ホルモンバランスの調整	緩やかな動きを中心に骨盤の歪みを改善を目的としたクラス
	モナリザエクササイズ		★	★★★	・自律神経の調整	かんたんな動作とストレッチを組み立てたアンチエイジング効果のあるプログラム
	ピラティス		★★★	★★★	・睡眠の質の向上	姿勢を改善してバランスよく筋肉を鍛える、体幹を鍛える効果のあるクラス
	THE腹筋30	30	★～	―	[メンタル・脳機能への効果]	お腹シェイプを目指している方に最適なクラス
	目指せ　激やせ	45	★～	―	・ストレス解消・メンタルヘルス	年齢と共に老化していく体力・筋力などを衰えないようにするためのアンチエイジングクラス。皆様の転ばぬ先の杖！
	スーパーシェイプライト	50	★～	―	・集中力・認知機能の向上	自分の理想とするボディを目指してトレーニングするプロビルダーオリジナルクラス
	ボールエクササイズ	45	★～	★		バランスボールを使いながら自分の理想とするボディを目指す。初心者や女性にオススメ。
	お尻＆二の腕	30	★～	★		ウェイト、自重負荷を使いながらお尻と腕をシェイプするクラス
	宮野式体改造塾2	60	★～	―		パワーブロックなどのウェイトを使い実践的な指導からプロボディビルダーのノウハウをマスターできるクラス。
	キックボクシング	45/50/60	★	―		軽快な音楽に合わせてパンチ、キックを打つ脂肪燃焼効果の高いプログラム
	カーディオキックボクシング		★★★	★★★		軽快な音楽に合わせてパンチ、キックを打つ脂肪燃焼効果の高いプログラム
	Group Power		★～	―		バーベル、プレート、自重体重を使いながら行うストレングスプログラム
	リアルキックフィットネス		★～	★		現役プロキックボクサーがインストラクター。ミット打ち、シャドウボクシングを行う本格的キックボクシングクラス
■リラクゼーション系■						
	コンディショニングヨガ	60	★～	★～	[自律神経・ホルモン調整]	一般的なヨガの中で行うトレーニング的な要素の部分を強化し運動量が多くダイエット、シェイプアップに効果的です。
	ヨガ	60/75	★～	―	・ホルモンバランスの調整	ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ない、腰痛、肩こりにも有効なクラス。
	フローヨガ	60	★～	―	・自律神経の調整	流れるように様々なポーズを動きを止めずに取っていくもの。積極的に体を動かしていく為脂肪燃焼効果も高い
	ヨガセラピー	75	★～	―	・睡眠の質の向上	インストラクター完全オリジナルクラス
					[メンタル・脳機能への効果]	
					・ストレス解消・メンタルヘルス	
					・集中力・認知機能の向上	
■ダンス系■						
	バレエの為のビューティースオレッチ	30	★～	―	[身体機能の向上]	踊る前の事前動作、呼吸を使いながらゆっくりと行う、ダンスの為の、ダンサー必須のストレッチ。
	フラダンス	50	★～	―	・筋力・持久力の向上	ハワイの伝統的なダンスで基本のステップからすすめていき、男女年齢問わず楽しめるクラス。
	SOUL＆LOCK	60	★～	―	・柔軟性・可動域の向上	いろいろな踊りがしたい方はまずこのクラスから。ソウルをメインにしてストリートダンスの元の動きをミックス
	D A NCE MIX	60	★～	―	・バランス感覚・協調性の向上	インストラクターオリジナルのクラス
	バレエ	75	★～	―	・体幹の安定性・姿勢の改善	バレエの基礎基本を学ぶ、バーレッスン。センターレッスンでは、ステップパターンやバリエーションを組み合わせたクラス。
	バレエポワント	30	★～	―	・心肺機能の向上	トウシューズを履いて行うバレエのクラス（有料）
	R &B HIP HOP	60	★～	―	[健康維持・体質改善]	ブラックミュージック、ヒップホップで踊るクラス　。
	フリースタイル＆ブレイキン	60	★～	―	・体脂肪の燃焼・体重コントロール	様々なジャンルのストリートダンスをルーツに時代とともに進化し続ける『こうでなければならない』という決まりがないスタイル。
	HOUSE	60	★～	―	・血流改善	素早いステップ『４つ打ち』のビートに合わせたリズムの取り方を特徴としたクラス。
	HOUSEリズム＆グルーヴ	60	★～	―	・肩こり・腰痛の改善	ステップワークだけではなく、ハウス特有のノリを一歩深く追求する特徴を現したクラス。
	ダンスベーシック	30/45	★～	―	・不定愁訴の改善	ダンスの基本テクニック、基礎をマスターしながら簡単な振り付けをマスターしていく事の出来る、担当インストラクターオリジナルクラス。
	カポエラテクニック入門	60	★～	―	・生活習慣病の予防・改善	ブラジル発祥のカポエラのフロアテクニックを取り入れた、インストラクターオリジナルクラス
	ライトベリーダンス	45	★～	―		ベリーダンスをこれから始めてみたいという方、ストレッチから基本動作や、簡単な振り付けを行うクラス。
	ベリーダンス	60	★～	―		中東、アラブ諸島で発展したダンス。おなかの周りの筋肉をよく使う動きから腹筋の強化、シェイプアップにもオススメのクラス。
	スロージャズ	60	★～	―		バラードにのせて優雅に踊るクラス。
	JAZZ（ジャズ）	60	★～	―		基本としているのはバレエ。リズミカルに自由に踊れ親しみやすいのが大きな特徴のクラス。
	JAZZ HIPHOP	60	★～	―		HIP HOPとJAZZの他所を取り入れたクラス
	バーレスクダンス	60	★～	―		ウォーキング、ポージング、コンビネーション等、身体をきれいに見せる立ち方等をマスターできるクラス。シューズが無くても参加可。
	HIPHOP	60	★～	―		これからHIPHOP始めたいと思っている方、基本リズム、ステップを習得できるクラス
	バレエ	75	★～	―		バレエの基礎、バーレッスン、センターレッスンなどを行います
	はじめてのストリートダンス	60	★～	―		これからダンスを始めたいと思っている方、基本リズム、ステップを習得できるクラス
	靴を履かないフラメンコ入門	60	★～	―		靴をはかないフラメンコの入門クラス。初めて、未経験者の方を対象にフラメンコの基礎を行うクラス。
	バーレスクダンス	60	★～	―		ウォーキング、ポージング、コンビネーション等、身体をきれいに見せる立ち方等をマスターできるクラス。シューズが無くても参加可。
	HIPHOP	60	★～	―		これからHIPHOP始めたいと思っている方、基本リズム、ステップを習得できるクラス
	バレエ	75	★～	―		バレエの基礎、バーレッスン、センターレッスンなどを行います

レッスンカテゴリーと効果・効能



筋トレ系
- ピラティス
- ワークアウト
- パワーヨガ

効果
- 姿勢改善
- 筋力・持久力の向上
- 柔軟性・可動域向上

アクティブ系
- エアロビクス
- ステップエクササイズ
- 格闘技フィットネス
- ダンスフィットネス

効果
- 脂肪燃焼
- 心肺機能向上
- 筋力・持久力向上

リラクゼーション系
- ヨガ
- ストレッチ

効果
- 自律神経の調整
- 睡眠の質の向上
- 柔軟性可動域の向上

ダンス
- ヒップホップ
- ジャズ・バレエ
- ハウス・K-POP

効果
- 脂肪燃焼
- バランス感覚向上
- 認知機能の向上
- 柔軟性・可動域向上