



原宿東京 2026/2月～

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。<http://www.goldsaym.jp>
スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール

[illegible]

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
ヨガ					
ヨガ / ハタヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
初めての方にもご参加いただけます。 ヨガ特有の深い呼吸を伴ったヨガのポーズで全身を動かしていきます。心と身体をリラックスさせます。					
パワー・ヨガ1	☆☆☆	-	ALL	50分、60分	ヨガ
ダイナミックなアサナと呼吸を同調させたフロースタイルのヨガ。積極的に筋力・持久力・バランス感覚 U Pを図るもの柔軟性に加えて均整の取れた体型(身体)を作ります。					
パワー・ヨガ2	☆☆☆☆	-	経験者向け	60分、75分	ヨガ
チャレンジポーズなども含めアクティブに動いていくヨガのクラスです。パワー・ヨガ1に慣れた方を対象としたヨガ経験者向けプログラムです。					
ヴィンヤサヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
呼吸の波に乗せて身体を動かしていくフロースタイルのヨガ。呼吸と動きを同調させ瞑想的に動くことで、心と身体を融合させ強靱かつしなやかで柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
フロー・ヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
呼吸と共に、流れるようにポーズを次々としていくことで体内のエネルギー循環がスムーズになり、脂肪燃焼効果も高まります。姿勢を正し、柔軟性を高め、しなやかに強く引き締まった身体づくりをしています。					
アシュタンガヨガ	☆☆☆☆☆	-	経験者向け	75分、90分	ヨガ
太陽礼拝を基本にスタンディング・シットイング・逆さのポーズ・フィニッシングの各ポーズから構成されます。ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、体に途切れのないようエネルギーをコントロールしながら行う力強いヨガです。					
コンディショニング系					
ピラティス	☆～	-	ALL	50分、60分	ボディワーク
マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、トップアスリートやトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。					
ファンクショナルトレーニング	☆☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
日常生活や実際のスポーツ競技における動作のパフォーマンスを向上させる為のトレーニングクラスです。身体能力を向上させる事を目的としています。					
ボディメイク&ストレッチ	☆☆☆	-	ALL	45分	ボディワーク
美しい身体を目指し全身のトレーニングを行うクラスです。継続して参加する事で効果を実感する事が出来ます。まずは3ヶ月続けてみませんか？					
HIIT	☆☆☆☆	☆	ALL	60分	ボディワーク
負荷の高い運動と小休憩を繰り返すトレーニングクラス。限界まで体を追い込むことで体脂肪減少と筋肉増量を目指すクラスです。					
美的ストレッチ 楽々開脚	☆	-	ALL	45分、60分	ボディワーク
美しい開脚ストレッチを目標にしたストレッチクラスです。バレエやジャズ、ヨガや空手など開脚ストレッチは様々なシーンで必要とされる柔軟性です。疲労回復効果も期待出来るプログラムです。					
ペルピックスストレッチ	☆～	-	ALL	60分	骨盤系
骨盤は体の土台です。骨盤を支えている筋肉（インナーマッスル）を動かす事により、その歪みを調整し正しい位置にリセットしていく事を目的とします。インナーマッスルも同時に鍛えられます。					
骨盤ストレッチナビ	☆～	-	ALL	45分、60分	骨盤系
使用するツールは、ただ座るだけで重心が前方に押し出されるように設計されています。この姿勢で行う「運動プログラム」が筋肉の可動域を最大限に広げ、骨盤を支える筋肉群や上半身の体幹筋までも効果的に刺激します。					
骨盤調整&筋膜リリース	☆～	-	ALL	60分	骨盤系
骨盤ストレッチをしながらか骨盤を正常な位置に戻していきます。クラス後半にはストレッチボールを使い全身の筋膜の流れと身体のバランスを整えていきます。					
ボルドブラ	☆～	-	ALL	30分、45分	調整系
バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。					
ダンス					
リズムマスター	-	-	ALL	30分	ストリートダンス
各種ダンスの基本的なリズム取りなどを練習するクラスです。ダンスプログラムに参加したいけど自信がない…という方や、基本から行いたい方向け。ダンスエロピキスやダンス系レコオプロプログラムのスキルアップにも役立ちます。					
H I P H O P	-	-	クラスにより異なります	45分、60分	ストリートダンス
ヒップホップの基本的なリズム取りを行うステップ練習～振り付けまで行います。最後は曲に合わせて踊り込んでいきます。					
H O U S E	-	-	クラスにより異なります	60分	ストリートダンス
「流れるような素早い足さばき」がハウスダンスの最大の特徴。HOUSEの基礎から習得できるクラスです。多種多様のステップにspinなどを織り交ぜリズムカル踊るのがハウスのスタイル。「音楽と一体感」が最高に気持ちいいダンスです。					
STYLE JAZZ HIPHOP	-	-	ALL	60分	ダンス
JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲気のあるダンスクラスです。表現力などをつけたい方にもお勧めです。丁寧に指導しますのでジャンルを越え、ダンス好きの方に是非ご参加いただきたいクラスです。					
J A Z Z F U N K	-	-	ALL	45分、60分	ダンス
J A Z Zをベースに美しいシルエットや女性らしい身のこなしをファンキーに表現していきます。女性の妖美さをまとった魅せ方やセクシーさを追求するジャンルです。					
ベリーダンス	-	-	クラスにより異なります	60分	ダンス
首都圏を中心に活躍するベリーダンサーが基本的な動き方の練習から振り付けまで行います。ベリーダンスの魅力を充分に楽しんでもいただけるクラスです。初心者の方にも丁寧に指導いたします。					
ジャズダンス	-	-	クラスにより異なります	-	ダンス
定義を定めず、曲を楽しみながらインストラクターがオリジナルの振り付けをしています。初の方は入門クラスからご参加ください。					
バレエ、バレレッスン、センターレッスン	-	-	クラスにより異なります	-	ダンス
バレエ、バレレッスン、センターレッスン、有料レッスンのご用意がございます。バレエ及び有料レッスンではバレレッスン＋センターレッスンを行います。初の方入門or初級からご参加下さい。					
強度・運動量／難度／対象レベルの感じ方には個人差がある為、表示はあくまでも目安となります。実際にスタジオに足を運び、ご自身に合うプログラム、インストラクターを見つけてください。					