GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE 高槻大阪 2026年1月

【定員数】
1stスタジオ：５０名、2ndスタジオ：３０名
バレエ：２５名
ステップ：２７名

月（MON）

1st
- 朝ヨガ 7:30-8:30 増谷 加代子
- 事前台帳記入9:15～ LEAP DANCE 10:15-11:00 NOB TPD
- LEAP HEALING 11:10-12:10 NOB TPD
- Group Power 12:25-13:25 西村 遼子
- GGX(ポール) 13:40-14:00 STAFF
- リラックスヨガ 14:15-15:15 AIKA
- BAILA BAILA 15:30-16:30 岸田 恵
- ウェーブストレッチ 19:00-19:30 今井 明美
- Group Power 19:45-20:45 今井 明美

2nd
- GGX(シェイプ) 10:00-10:10 STAFF
- GGX(ポール) 10:20-10:50 STAFF
- ピラティス 11:00-11:45 木下 裕加子
- WEB/店頭整理券 バレエ 12:15-13:15 森川 美央
- LATINATION® 13:30-14:30 ANA
- CLUB JAZZ 14:45-15:45 高田 亜美
- WEB/店頭整理券 バレエ 18:40-19:40 植山 学
- 社交ダンスラテン エクササイズ 19:50-20:35 森川 和也
- ジャズダンス 20:50-21:50 麻乃 いづみ

火（TUE）

1st
- ルーシーダットン 10:20-11:10 MANAMI
- WEB/店頭整理券 SALSATION® 11:25-12:25 MANAMI
- CLUB JAZZ 12:45-13:45 伊藤 卓家
- シンプルエアロ 14:00-14:45 濱崎 翔太
- GGX(筋コン) 15:10-15:40 STAFF
- 有料スクール avex キッズクラス 入門 17:00-18:00 yuna.
- ヨガ45 18:45-19:30 淡川 麻智枝
- ステップ 初中級 19:45-20:30 松本 晃
- エアロスタート 20:45-21:15 松本 晃

2nd
- 有料スクール 【有料・要予約】バレエ トゥシューズクラス 9:30-11:30 堀田 彩 (定員14名)
- チェアウェーブ 11:45-12:30 HISAMI
- ピラティス 12:45-13:30 HISAMI
- ヨガ 13:45-14:45 HISAMI
- HOUSE 入門 14:55-15:55 渡部 達也
- HOUSE 初級 18:40-19:40 渡部 達也
- HOUSE 初中級 19:45-20:45 渡部 達也

水（WED）

1st
- ポル・ド・ブラ 10:15-11:00 HIROKO
- シンプルエアロ 11:15-11:55 中西 輝美
- LEAP DANCE 12:10-12:55 NOB TPD
- WEB/店頭整理券 LEAP FIGHT 13:05-14:05 NOB TPD
- Group Power30 14:20-14:50 YUKA
- STRONGNATION® 15:05-15:35 YUKA
- ボディメンテナンス 15:40-16:10
- ステップスタート 19:30-20:15 佐子 容子
- ジャズダンス 初中級 20:30-21:30 川田 裕美

2nd
- エアロスタート 10:30-11:00 中西 輝美
- WEB/店頭整理券 フラダンス 11:15-12:15 HIROKO
- 有料レッスン 有料レッスン (週替わり) 館内掲示をご確認ください
- IB-FSフリースタイル (骨格修正) 13:45-14:30 山上雅子IBA.E
- ジャズダンス 14:45-15:45 植山 学
- 有料スクール キッズ空手 対象4歳～小学6年生 17：00-18：00 楠生 剛
- IB-YOGA (ボディ調整YOGA) 18:50-19:35 山上雅子IBA.E
- GGX(ポール) 19:50-20:20 STAFF
- ポージングアカデミー (奇数週) 井上 浩 20:30-21:30

木（THU）

1st
- ヨガ 10:30-11:30 HISAMI
- はじめてピラティス 11:40-12:10 下山真理奈
- ZUMBA 12:30-13:15 柴田 竜一
- ステップスタート 13:25～14:10 中西 輝美
- 事前台帳記入13:35～ 背骨コンディショニング 14:25-15:25 中西 輝美
- BAILA BAILA 15:50-16:35 岸田 恵
- エアロスタート 18:30-19:00 岸田 恵
- BAILA BAILA 19:15-20:00 岸田 恵
- ストリートダンス 初中級 20:15-21:00 池田 友和

2nd
- ラテンエクスプレス コンサルサ® 10:15-11:00 下山 真理奈
- フラメンコ 11:20-12:20 久家さと子 フラメンコ教室
- バーオソル (クニアセフメソッド) 13:25-14:10 堀田 彩
- WEB/店頭整理券 バレエ 14:25-15:35 堀田 彩
- ハタヨガ 19:10-20:00 EMIKO
- アナトミック 骨盤ヨガ® 20:15-21:15 EMIKO

金（FRI）

1st
- 体幹ヨガ 10:00-11:00 AIKA
- 事前台帳記入10:10～ ジャズダンス 入門・初級 11:15-12:15 川田 裕美
- HIP HOP 入門 12:30-13:30 渡部 達也
- Group Power45 14:00-14:45 鎌野 浩嗣
- SALSATION® 15:10-16:10 JUNKO
- Group Power45 18:50-19:35 今井 明美
- ZUMBA 19:50-20:50 TSUKASA

2nd
- WEB/店頭整理券 バレエ 10:00-11:00 武並 葉子
- KICK OUT 11:15-12:15 ETSU
- ルーシーダットン 12:30-13:30 木下 裕加子
- ピラティス 13:45-14:30 木下 裕加子
- ヨガ 14:50-15:50 前田 奈津子
- ベリーダンス 19:00-19:50 Mito
- WEB/店頭整理券 バレエ 20:10-21:20 尾田 楓

土（SAT）

1st
- ルーシーダットン 10:00-11:00 柴田 友子
- はじめてマーシャル 11:15-11:45 柴田 友子
- WEB/店頭整理券 LEAP FIGHT 12:00-13:00 YUMI
- Group Power 13:15-14:15 鎌野 浩嗣
- フラダンス 14:25-15:15 金 慶順
- New はじめてフラダンス 15:25-16:05 金 慶順
- New オリジナルエアロ 16:15-17:00 MARI
- 有料スクール avex ティーンクラス 入門 17:15-18:45 SHIVA
- 有料スクール avex ティーンクラス 初級 18:50-20:20 SHIVA
- 有料スクール avex ティーンクラス 中級 20:25-21:55 SHIVA

2nd
- 有料レッスン 有料レッスン (週替わり) 館内掲示をご確認ください
- 事前台帳記入11:00～ ジャズダンス 入門・初級 12:00-13:00 川田 裕美
- LEAP CONDITIONING 13:10-14:10 YUMI
- WEB/店頭整理券 バレエ 14:45-15:55 吉本 渚
- HOUSE 初級 16:15-17:15 渡部 達也
- 有料レッスン 有料レッスン (週替わり) 館内掲示をご確認ください

日（SUN）

1st
- ４日 ZUMBA 米田 晴香 １１日 ZUMBA Muu ※Web/店頭整理券 １８日 LEAP CONDITIONING NOBTPD ２５日 LEAP CONDITIONING NOBTPD
- 週替わりレッスン 11:00-12:00
- WEB/店頭整理券 LEAP FIGHT 12:10-13:10 NOB TPD
- Group Power 45 13:30-14:15 今井 明美
- IB-CORE (骨盤調整) 14:30-15:15 IB-Educator
- IB-CURE (肩甲骨EX) 15:25-16:10 IB-Educator

2nd
- GGX(ポール) 12:20-12:50 STAFF
- LEAP HEALING 13:20-14:05 NOB TPD
- ヨガ 14:25-15:25 HISAMI
- ピラティス 15:40-16:25 HISAMI
- WEB/店頭整理券 バレエ 16:40-17:50 尾田 楓
- 有料レッスン 有料レッスン(週替わり) 館内掲示をご確認ください

アクティブ系
ダンス系
リラクゼーション系
コンディショニング
有料レッスン

21:00 CLOSE

GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間	強度	難易度	クラス内容
エアロビクス（アクティブ系）				
エアロスタート	30			これからエアロビクスを始める方向けのクラスです。基本動作をご紹介します。体力に自信のない方にもお勧めです。
シンプルエアロ	40			エアロビクスに慣れてきた方向けの初級クラスです。足腰に衝撃の少ない動作を中心としたクラス構成になります。
エアロコンディショニング	45			エアロビクスで動きやすい体をつくるためのストレッチなどのコンディショニング、遅いインパクトでの動きを行います。
ステップ（アクティブ系） 音楽に合わせ、リズミカルにステップ台を昇降するクラスです				
ステップスタート	30/35/45			これからステップエクササイズを始める方向けのクラスです。基本動作をご紹介します。体力に自信のない方にもお勧めです。
ステップ初中級	45			ステップの基本的な動き（コンビネーション）を楽しみながら、さらにステップアップを目指した、ステップに少し慣れた方を対象としたクラスです。
ダンスエアロ（アクティブ系） すべてスポーツシューズでご参加いただけます				
BAILABAILA	45/60			ノリノリな音楽でラテン、ヒップホップなどをアレンジしたダンスクラスです。ダンサブルなアレンジで、踊る楽しさを体感できます！
ZUMBA	45/50/60			サルサ・メレンゲ・ラテン系ダンス音楽を取り入れた大人気ダンスエクササイズです！脂肪燃焼・ストレス発散効果があります。
SALSATION®	60			サルサソースのようにいろんな音楽やダンスをミックスしたダンス系フィットネスです。音楽性や音楽の歌詞の意味を大切にしながら素敵な振り付けでファンクショナルトレーニングが出来ます。
LEAP DANCE	45			様々なジャンルのダンスで心も体もみんなで踊ろう！
LATINATION	60			ラテンの音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。その曲その曲にあった振り付けで、楽しく踊っていただけます。
ダンス系 すべてスポーツシューズでご参加いただけます				
HIPHOP	60			HIPHOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りなどを行います。
HOUSE	60			足のステップを中心にHOUSEの基礎から習得できるクラスです。
CLUB JAZZ	45/60			ヒップホップやハウスのビートにジャズの要素を取り入れたダンスです。基本から、ゆっくりと進めていきます。
バレエ	60/70			バーレッスンを中心に基本を学ぶ、バレエ初心者向けの入門クラスです。
フラメンコ	60			フラメンコの基礎動作を習得しながら、個性を表現する楽しみを感じて踊っていただくクラスです。スポーツシューズでご参加いただけます。
社交ダンスラテン	45			ダンスが初めての方も安心して楽しめるクラスです。基本姿勢・ステップを現役プロ社交ダンサーが丁寧に指導致します。
ジャズダンス	60			ストレッチからジャズダンスに必要な基礎トレーニング、簡単な振り付けを行います。
ベリーダンス	50			古代エジプト・トルコで発祥したオリエンタルダンスです。首や腰・腹部を細かく震わせて女性のしなやかさを表現します。
フラダンス	50/60			ゆったりとした優雅なフラダンスを楽しんで頂くクラスです。初めての方も安心してご参加していただけます。
ラテンエクスプレスコンサルサ®Ⓜ	50/60			サルサミュージックを楽しみながら、ステップを踏むラテンダンスエクササイズ。脂肪燃焼と、ウエストや背中の引き締めにも効果的なクラスです。
格闘技系（アクティブ系）				
LEAP FIGHT	60			あらゆる格闘技の動きと最高の音楽で目標達成を狙おう！
はじめてマーシャル	30			肩甲骨と股関節を動かすことを主として、格闘技の動きを行います。初めての方・体力に自信のない方にもお勧めの脂肪燃焼・ストレス解消のプログラムです。
STRONGNATION®	45			音楽と 効果音が織りなす新感覚のインターバ ルトレーニングです。テンポに合わせて、 パワー、ストレングス、スピード、持 久力、可動性を鍛えていくクラスです。
コンディショニング（コンディショニング・調整系）				
ピラティス	45			お腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の体に意識を向けて行う、体幹エクササイズです。運動初心者の方でも安心してご参加頂けます。
はじめてピラティス	30			深い呼吸と共に全身を使って動いていく、身体のメンテナンスクラス。姿勢改善、肩こり・腰痛の改善などに効果的です。ゆっくり進めていきますので、はじめての方もご安心ください。
Group Power	30/45/60			楽しい音楽とバーベルトレーニングで全身をシェイプアップしてきます。運動不足が気になる方、体を引き締めたい方におすすめのクラスです。
GGX(シェイプ)	10			10分間の簡単なシェイプアップのクラスです！チューブ・ダンベル・自体重を用いて全身を引き締めます。初心者の方も安心してご参加頂けます。
GGX(筋コンディショニング)	30			ダンベルやチューブ、自体重を使い、音楽に合わせながら全身のトレーニングを行ないます。初めての方でも気軽にご参加して頂けます。
ウェーブストレッチ	30			人体構造に基づき設計された波形リングを使って、身体を「伸ばす」「ほぐす」「引き締める」エクササイズを行います。人間本来の”しなやかな心と身体”を目覚めさせましょう。
背骨コンディショニング	60			ゆるめる、矯正する、筋力アップの3つの要素で構成されたプログラムです。背骨の歪みを整え、全身の不調を改善します。
IB-CURE（肩甲骨EX）	45			脂肪燃焼効果のある褐色脂肪細胞を刺激するアイソメトリックエクササイズで背面を鍛え、血流を促進させることにより冷え性改善にも繋がるクラスです。
IB-YOGA(ボディ調整YOGA)	45			インドのハタヨガとフィットネスの理論を取り入れ日本人にあった東洋医学をベースにしたクラスです。
IB-CORE(骨盤調整)	45			内臓機能を高めるための体幹の中心（CORE）にある骨盤に重点をおき、各部位の深層筋を鍛え、骨盤をニュートラルポジションに持っていきます。
IB-FSフリースタイル(骨格修正)	45			現代病スマホ首・巻き肩・サル手等、骨格の歪みによる体の負のスパイラル。またコロナ禍における心身のこわばりを人気のポールをツールに解除を狙います。
ポル・ド・ブラ	45			バレエの手の動きをベースにした姿勢改善に効果のあるクラスです。音楽に合わせたゆったりとした動きで、ボディラインを整えていきます。
LEAP HEALING	45			ストレッチとバランスで姿勢調整を行い体の痛みの予防と改善を目指そう！
LEAP CONDITIONING	45			全身をリラックスさせ肉体と精神を整えながら美しい体をつくろう！
バーオソル（クニアセフメゾット）	45			床に寝た状態や座った状態でバレエの動きを行います。初心者の方でも正しいポジションがとりやすく柔軟性と深層筋を効率よく高めます
リラクゼーション系				
ヨガ	45/60			呼吸法と精神統一で身体の中から健康になりましょう。運動が苦手な方、体が硬い方にも安心してご参加いただけます。
ハタヨガ	50			肉体的な「姿勢」と「呼吸法」を中心としたスタイルです。ポーズを取りながら、正しい呼吸法を行うことで精神のバランスとコントロールして整えます。
リラックスヨガ	60			呼吸に合わせてゆっくりと時間をかけて身体全体をストレッチしていきます。無理なく続けられるセルフケアです。
体幹ヨガ	60			ストレッチをしっかり行い徐々に動きを増やしていく運動要素たっぷりのクラスです。普段の動きにはない様々なポーズにチャレンジする事で身体のバランスを強化します
アナトミック骨盤ヨガ®	60			体幹部や股関節周りの筋肉を能動的に刺激、強化、最後は深いリラクゼーションへ向かいます。
ルーシーダットン	50/60			SEN【セン：タイ語で経絡のこと】を刺激し、血流･リンパの流れを良くし、体質改善をはかります。またツボを圧迫･加圧することにより筋力アップ効果も期待できます。
ボディメンテナンス	30			身体の柔軟性を向上させてリフレッシュするクラスとなっております
GGX(ポール)	30			ストレッチポールを使用して、身体をほぐし、リラックスさせていきます。運動の前後に是非ご参加ください。

- **一部WEB予約/店頭予約対象のレッスンがございます。WEB整理券は、24時間前よりインターネットにて、店頭整理券は2時間前より店頭にて配布致します。**
- **給水、お手洗い以外の途中退場は、安全面および、他の会員様のご迷惑となりますのでお断りしております。また事故防止のため、レッスン中は必ずインストラクターの指示に従って下さい。**
- **事故防止のためレッスン開始10分後のスタジオ入場は固くお断り致します。安全のため、事前にストレッチなどの準備運動をおすすめいたします。**
- **スタジオ以外では、必ずシューズの着用をお願い致します。また事故防止のため、ダンス系のレッスン時もスポーツシューズの着用を推奨しております。**
- **皆様に気持ちよく参加して頂けますよう、マナーアップにご理解とご協力をお願いいたします。**