



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

町田東京 2026年2月~

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:00								7:00
							9:00OPEN	
8:00								8:00
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00	整理 WEB15名 店頭15名	ボディクリエイト 10:30-11:30 三谷 剛之	WEB12名 店頭9名	9:00-9:45 潮見 裕子	ピラティス 9:15-10:00 武守 佑真	太極拳 9:30-10:20 原田 正美	ZUMBA 45 9:15-10:00 SATO	WEB17名 店頭7名 オリジナルステップ45(初中級) 9:50-10:35 力石 美香 (長期代行: 片岡千鶴)
12:00	美軸ラインストレッチ 11:45-12:35 リル			11:00-12:00 NAOKO	RITMOS 10:10-11:10 山口 明子	RITMOS 45 10:00-10:45 鈴木 宏堯	ラテンジャズ 10:10-10:55 ビリー・サンツ	
13:00	バレエ 12:50-13:50 中田 優衣 (長期代行: 宇高梨那)			12:00-12:15 土屋 朋子	ZUMBA 50 11:25-12:15 土屋 朋子	オリジナルステップ (初中級) 11:00-12:00 柴田 江里子	有料スクール キッズアダンス初級 (幼稚~小学生) 11:15-12:15	
14:00	【有料550円】バレエセンター 14:00-14:30 中田優衣(長期代行: 宇高梨那)			12:15-13:15 akko	HOUSE 12:15-13:15 akko	骨盤調整ヨガ 11:40-12:40 渡邊 敏子	オリジナルエアロ 45 (初中級) 12:15-13:00 柴田 江里子	骨盤ストレッチナビ 12:00-13:15 浜中健次
15:00	【有料550円】作品クラス 14:35-15:05 中田優衣(長期代行: 宇高梨那)			14:00-14:45 周田 洋子	ベリーダンス 12:30-13:30 tahia	ボディフレックス 12:50-13:40 FUJI	ヨガ 12:40-13:40 鈴上 亜美	13:00
16:00	ジャズダンス初級 15:20-16:05 清水 福子			14:45-15:30 小池 光世	HIPHOP 13:30-14:30 高田 淳史	プロコリオ 13:50-14:40 FUJI	バレエ 13:15-14:15 井上 琴音	14:00
17:00	有料スクール エイプス ダンスマスター HIPHOP キッズ (小学生) 17:00-18:00	avex dance master	有料スクール エイプス ダンスマスター K-POP キッズ (小学生) 17:00-18:00	avex dance master	有料スクール キッズアダンス テクニックベーシック 17:00-18:00	静のヨガ 14:55-15:45 高屋 由紀子	【有料】 6,600円/月、1,760円/回 ジャズダンス中上級 16:30-17:45 鈴木 正幸	15:00
18:00						※第5週目はレッスンなし	エアロビクス(初中級) 15:00-15:50 足立 眑子	15:00
19:00	オリジナルエアロ45(中級) 19:00-19:45 鈴木 宏堯		ZUMBA 19:00-20:00 稻生 沙代		キッズアダンス テクニックエキスパート 18:00-19:00	HIPHOP 45 18:45-19:30 横原 ゆか里	キッズアダンス初中級 (小学生) 16:10-17:40	16:00
20:00	シェイプボクシング 20:00-21:00 工藤 哲也				オリジナルステップ (初中級) 19:30-20:30 越智 京子	オリジナルエアロ (中級) 19:40-20:40 脇田 賢次郎	ベリーダンス 45 19:00-19:45 Mami	17:00
21:00					ストレッチボール 20:40-21:10 越智 京子	機能改善ストレッチ(上半身) 20:50-21:10 原田 正美	RITMOS 20:00-21:00 守屋 直樹	20:00
22:00	ZUMBA 21:10-22:10 工藤 哲也				オリジナルステップ 50 (初中級) 21:15-22:05 工藤 兼一	機能改善ストレッチ(下半身) 21:10-21:35 原田 正美	※第5週目はレッスンなし	21:00 CLOSE
23:00						※レッスンは続けて行いますが、上半身のみ または、下半身のみの参加可能です。 自由に入出して下さい。	ストレッチボール 21:10-21:25 GGX	22:00
								23:00
								※一部レッスン定員記載

ホームページでもご確認ください。http://www.goldsgym.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。

アクティブ	ダンス	コンディショニング・調整	ヨガ	有料スクール
-------	-----	--------------	----	--------



「明日の元気、未来の健康!  
詳しくはこちら」

初心者でも安心して  
ご参加いただけます。

ゴールドジム  
町田東京  
042-729-2221

【定員】  
ステップ：24名  
ヨガ：28名  
その他：30名  
※一部レッスン定員記載

23:30 CLOSE

# GOLD'S GYM. 町田東京店スタジオプログラムのご案内

クラス名	強 度	難 度	見込まれる効果	クラス内容
<b>●エアロビクス</b>				
オリジナルエアロ(初中級～中級)	★★～★★★★★	☆☆～☆☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	スタジオレッスンに多少慣れている方向け。各インストラクターが個性を生かしたエネルギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみください。
All RITMOS	★★★～★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	RITMOSは、あらゆるダンスカタマリーの要素をミックスしたダンスプログラムです。ラテン、ヒップホップ、セクシーダンスなど楽しみながら脂肪燃焼効果も期待できるクラスです。
All ZUMBA(ベンハ)	★★★～★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ラテンを中心に世界中の音楽を使ったダンスエクササイズで、振付を覚える必要がなく見たままに実践できます。初心者から上級者までそれぞれのペースでお楽しみいただけます。
<b>●ステップ</b>				
オリジナルステップ初級	★★～★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ステップが初めての方から、少し慣れた方まで、技術の習得を目標としたクラスです。足腰に無理な負担をかけることなく行え、様々なフットパターンを習得しましょう。
オリジナルステップ初中級	★★★～★★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	スキル向上	ステップ台を使用します。スタジオレッスンに多少慣れている方向け。各インストラクターが個性を生かしたエネルギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみください。
<b>●コンディショニング/調整</b>				
All ピラティス	★★★★★		姿勢改善・体幹強化	ピラティスは身体の一部を鍛えるのではなく、体幹部(三回り)を中心、身体全体と一緒に伸ばし、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。
All ボディクリエイト	★★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善・柔軟性向上・体幹強化	身体の老化的法則を逆手に取ったオリジナルリンクで、自分の身体を最大限に機能させる事を目的としたレッスン。
All 美輪アインストレッチ	★★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善・柔軟性向上	正面の筋肉を伸ばし、柔軟性の向上を図り痛みを改善。身体の軸と心の軸を安定させる事を目的としたプログラムです。初めての方、男性の方、安心してご参加いただけます。
All ボディバランス9.5	★★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善・体幹強化	骨盤を支える筋肉を身に付ける動きを確実で行います。ダンストーン吸盤吸盤とレバーパンを組み合わせたエクササイズです。どなたでも無理せず9.5まで。
All 機能改善ストレッチ	★★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善・柔軟性向上	骨盤を支える筋肉を身に付ける動きを確実で行います。骨盤の硬い方、痛みがある方にオススメです。
All ボディフレックス	★★★★★		体幹強化・柔軟性向上	「力を抜く」身体を鍛えることによってインナーマッスルを動かし、新たな身体の使い方を筋肉に覚えさせます。
All 骨盤ストレッチナビ	★★～★★★		姿勢改善・体幹強化	「ボコボコおなか」や「腰痛」を解消し、自然と正しい姿勢に補正します。骨盤を支える筋肉群や上半身の体幹筋で効果的に刺激します。
All ペルビックストレッチ	★★～★★★		姿勢改善・柔軟性向上	骨盤を中心としたストレッチを行い、身体機能改善、不調の改善を目指すクラスです。どなたでもご参加いただけます。
オリジナルワークアウト(有料)	★★★		脂肪燃焼・体幹強化・シェイプアップ	軽いダンベルを使った上半身のトレーニング、フロアでの下半身トレーニングで全身をシェイプアップしていきます。
All GGX筋コン(コンディショニング)	★★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上・姿勢改善・体幹強化	ストレッチ・エクササイズを行い、運動域を広げていくレッスンです。どなたでもご参加いただけます。
All GGXスキットトレーニング	★★～ご自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ	短時間で脂肪燃焼が期待できるトレーニングです。どなたでもご参加いただけます。
All GGXストレッチボール	★★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善	ストレッチボールを使い、全身のコンディショニングを整えています。
<b>●ヨガ・リラクゼーション系</b>				
All ヨガ	★★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上・姿勢改善	呼吸法と全身を調整するポーズを行なう、心身のストレスを解消する健康法。年齢に関係なく、どなたでもご参加頂けます。
All 静のヨガ	★★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上・姿勢改善	呼吸を大切にし、ご自身の身の深い呼吸と瞑想を通じて心身の内側と向き合い、リラクゼーションと内なる静けさを育むヨガのスタイルです。どなたでもご参加いただけます。
All 骨盤調整ヨガ	★★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上・姿勢改善	通常のヨガに比べ、より骨盤にスポットをあてたヨガエクササイズを行います。
<b>●格闘系</b>				
All シェイプボクシング	★★★	☆☆	脂肪燃焼・シェイプアップ	ボクシングの動作を取り入れながらシェイプアップしていくエクササイズです。ストレス解消にも最適です。
All 太極拳	★★～ご自身で強度設定が行えます。	☆	バランス能力向上	中国の健康体操でゆったりした動きでバランス能力や足腰の筋肉を整え、呼吸法で「氣」を高めています。初めての方も安心してご参加下さい。長い人生を太極拳で身体を健康に楽しく過ごしていきましょう。
<b>●ダンスエクササイズ</b>				
All バレエ		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	主にセンタークラスとのダンジョ、モールジャンプ、ワルツです。アンサンススマインは基本的に2ヶ月ごとに変更しているので、じっくり動きの質を高めるレッスンを行っています。
バレエ(有料)		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	通常のクラスでやったアンサンススマインの更なる向上を目指す細かい指導いたします。(主にピラミッドやグラナレグロなど)
All ベリーダンス		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	ストレッチ・基礎を大事にしながら、コンピネーションを楽しめます。初めての方もお気軽にご参加頂けます。
All HOUSE		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	ハウスミュージックに合わせて踊るハウスダンスのクラスです。民のステップを中心としたトリートメントですが、全身の動きも意識しながら、音楽に併せて楽しく踊っています。
All HIPHOP		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	基礎から丁寧に進めて、基礎を応用した振付をします。HIPHOPの音楽に合わせて様々な振付を踊っています。
All プロコリオ		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	ジャグダンス・パフォーマンス・ヒップホップなど様々なダンスの要素を取り入れた本格的なダンスクラス。
All フラフットボス		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	足組み・足組み後、小指と人字型アシストダンス・ダンスをパックに、フロアのステップを踏みながらハンドモーションにもチャレンジし、本格的になります。ぜひフラフットボスの世界を楽しむ有酸素プログラムです。
All やさしいブレイクダンス		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	ブレイクダンスは、フロアアクトワークやアーチ等などを中心にブレイクダンスの基本をマスターできるクラスで、初心者及び初めての方、大歓迎です。
All ジャズダンス初級		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	簡単なストレッチの後、シェイプを鍛いて、ダンスで使うスタッフの練習をします。最後に短い振付を覚えて踊ります。(3～4週繰り返します)。
ジャズダンス中上級(有料)		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	クラスの前半はJAZZダンスに必要なストレッチや基礎になるトレーニング、後半はコンビネーションを踊ります。早い振りから遅い振りまで様々なジャンルの曲を使用します。
<b>●有料スクール</b>				
キッズチアダンス				チアダンスを通じて、相手を思いやる気持ち、女性としての礼儀、はつらつとした精神など、チアスピリットを身に付けることができるクラスです。
エイベンティグダンスマスター				エイベンティグで活躍するプロのダンサーがダンスの基本、軸、挨拶から丁寧に指導いたします。3ヶ月に一度のスキルテストにより個々の能力に合わせた指導を実践していきます。
フレンチングスクール				2025.10月から新規スクール開始
相撲空手 三浦道場				少年クラスは礼儀正しく強い心と身体を育み、一般クラスは時代の風潮に流されない精神と肉体づくりを習得していきます。稽古を重ねていて中で強く、涼々しく、やさしい人を目指します。

⇒ 初…初めての方でもご参加いただけます。 All…どなたでもご参加いただけます。

\*クラス名、クラスレベルはゴールドジム町田東京店での設定となっております。予めご了承下さい。何かご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。