

イースト東京 2026年3月

休館日：3月16日

Group Exercise Program

Jun-23

クラス名	クラス内容	強度	場所
(月)	メンテナンスストレッチ	初めで~	1又は2F
	リラックスヨガ	初めで~	2F
	パワーロー	基本に慣れた方~	1F
	初級スクワット	基本に慣れた方	1F
	HULA	初めで~	1F
	ボディメンテナンスヨガ	初めで~	1F
(火)	中級スクワット	基本に慣れた方~	1F
	リラックスヨガ	初めで~	1F
	FreeStyleJAZZ	初めで~	1F
	ボディメイクコア	初めで~	1F
	HIP HOP	初めで~	1F
	初級スクワット	初めで~	1F
(水)	ボディメイクヨガ	初めで~	1F
	ボージング有料	初めで~	1F
	ZUMBA④	初めで~	1F
	初級エアロ	初めで~	1F
	ボディメイク(ツール)	初めで~	1F
	有料ボディメイク	初めで~	1F
(木)	オリジナルエアロ	初めで~	1F
	Gヨガ	初めで~	2F
	オリジナルエアロ	初めで~	1F
	オリジナルステップ	初めで~	1F
	クラスマット	初めで~	1F
	ストレッチ＆コンディショニング	初めで~	1F
(金)	ピート&キックス	初めで~	1F
	ナニアロハ	初めで~	1F
	オリジナルエアロ	初めで~	1F
	Gピラティス	初めで~	2F
	リラックスヨガ/金	初めで~	2F
	ステップ1	基本に慣れた方	1F
(土)	ステップ2.5	基本に慣れた方	1F
	ステップ1.5	基本に慣れた方	1F
	オリジナルエアロ	基本に慣れた方	1F
	エナジーフローヨガ	基本に慣れた方	1F
	新しいジャズダンス	初めで~	1F
	レギュラーステップ	基本に慣れた方	1F
(日)	ハタヨガ	初めで~	1F
	連帯わりエアロ	初めで~	1F
	連帯わりステップ	初めで~	1F
	*15:30-16:30 HULA	基本に慣れた方	1F
	連帯わりエアロ	初めで~	1F
	パエレのエクササイズ	初めで~	1F
	パエレ	初めで~	1F
	ジャズダンス	初めで~	1F
	GGX	初めで~	1F

*運動強度は、個人差がありますのであくまで参考にして下さい。その日の体調に合わせて無理のないクラスをお選び下さい。

合により変更する場合があります。予めご了承下さい。変更は館内掲示・HPスッキリジョルダーレ行情報で確認をお願いいたします。

詳細はインストラクターにお気軽にお聞かせください。皆様のご参加をお待ちしています

ゴールドジムイースト東京 TEL 03-3645-9434

*都