

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
7:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN
8:00	代行情報 QRコード						
9:00	イースト東京店 Instagram QRコード						
10:00					どなたでもご参加いただけます◎		
11:00	メンテナンスストレッチ 10:30-11:30 松好 致加子	リラックスヨガ 10:30-11:30 遠藤 富美子	10:20-11:20 1-3週目 ZUMBA® 5/6-20 YONECO	バレエ(入門) 10:00-11:00 瀬沼	ストレッチ&コンディショニング 10:20-11:20 小山内 映子	オリジナルステップ 初中級 10:40-11:20 新井 香織	ハタヨガ 10:30-11:30 石田 雅美
12:00	リラックスヨガ 11:45-12:45 SATOKA	FREE STYLE JAZZ 11:45-12:45 瀧美 直也	2-4週目 5/13-27 初中級エアロ 江田 真代	初中級エアロ 11:15-12:15 小松田 美穂	ピート&キックス 11:30-12:00 小山内 映子	オリジナルステップ 中級 11:30-12:20 新井 香織	週替わり① 11:45~12:30 1週目 初中級ステップ 5/3 渡邊 睦美
13:00	パワーロー 13:15-14:00 城谷 崇仁	ボディメイク(コア) 13:00-13:45 瀧美 直也	有料 ¥550 12:40-13:10 大森 恵美子	ボディメイク 12:30-13:30 YU-KA	ナニアロハ 12:10-13:00 emi	オリジナルステップ 初中級 12:30-13:20 今村 彩子	週替わり② 12:50~13:50 1週目 中級ステップ 5/3 渡邊 睦美
14:00	初中級ステップ 14:15-15:15 城谷 崇仁	HIP HOP 14:00-15:00 RYO	毎週水曜日実施 トレーニング部位は インストラクターに確認 お願いします。	オリジナルエアロ 14:00-15:00 宮沢 美登里	オリジナルエアロ 13:30-14:20 今村 彩子	オリジナルエアロ 13:35-14:25 今村 彩子	2週目 クラシックバレエ入門 13:30-14:30 5/10 小山田 浩子
15:00	5-ONE-ALL			オリジナルダンス 14:15-15:15 中川 正博	オリジナルステップ(中級) 14:35-15:35 今村 彩子	オリジナルステップ(中級) 14:35-15:35 今村 彩子	4週目 ピート&キックス 13:30-14:30 5/24 渡邊 紗智子
16:00	スペシャルレッスン 15:30-16:30 5/11 HULA 嵐山 千穂	スペシャルレッスン 15:15-16:15 5/12 初中級ステップ 江田 真代			5-ONE-ALL	オリジナルエアロ 15:30-16:20 今村 彩子	オリジナルエアロ 15:15-15:45 Chi-tan.
17:00	毎週月曜日 ■ 階1-5行徳 16:10~17:10 ■ 階2-イースト東京 15:30~16:30 ■ 階4 東陽町 15:30~16:30		有料スクール avex ダンススター スター&パレーツ 17:10-18:10 RISA		有料スクール	オリジナルエアロ 17:00-18:00 今村 彩子	バレエの為のエクササイズ 15:15-15:45 Chi-tan.
18:00	5/4(月-祝) 時間繰り上げ ■ 初中級ステップ 15:30-16:00 ■ オリジナルエアロ 16:15-17:15 中村 優子					オリジナルエアロ 17:10-18:10 今村 彩子	5-ONE-ALL
19:00	ボディメンテナンスヨガ 19:00-20:00 加地 史佳	初中級ステップ 18:45-19:45 中川 正博	5/6(水-祝) 時間繰り上げ 癒しのヨガ 18:55-19:55 宮野 香織	オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	バレエスクール 初級クラス 17:00-18:00	オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	ジャズダンス 17:30-18:30 Mayu
20:00	初中級ステップ 20:10-20:40 中村 優子	ボディメイクヨガ 20:00-20:45 矢野 かずみ		オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	☆2階☆ Gヨガ 19:40-20:40 内山 百合香	オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	CLOSE
21:00	オリジナルエアロ 20:50-21:50 中村 優子	有料 ¥1100 ホーニングアカデミー 21:00-21:40 矢野 かずみ	FREE STYLE JAZZ 20:10-21:10 瀧美 直也	オリジナルステップ(中級) 20:15-21:15 今村 彩子	スペシャルレッスン 5/8 初中級ステップ 20:20-21:20 MASARU	オリジナルエアロ 19:40-20:40 今村 彩子	イースト東京店 03-3645-9434 ☆月曜~土曜☆ 7:00~23:00
22:00		癒しのヨガ 21:20-22:20 宮野 香織		林塾トレーニング講座 21:30-22:00 林アドバンストレーナー	☆2階☆ リラクゼーション 20:30-21:30 石田 雅美	オリジナルエアロ 19:40-20:40 今村 彩子	☆日曜☆ 9:00~20:00 ☆祝日☆ 7:00~22:30 ※日曜日が祝日の場合は対象外
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE

スケジュールは変更することがございます。ご了承くださいませ。

変更はWEBサイト、館内掲示でご案内致します。皆様に安全に快適にご参加頂くため、レッスン開始時間10分過ぎまでのご参加はご遠慮くださいませ。

Group Exercise Program

Jun-23

	クラス名	クラス内容	強度	場所
(月)	メンテナンストレッチ	あるようでない！58歳以上の方限定クラスです。身体の循環を良くする事をメインに行っているクラスです。自身の身体を感じて、ゆるく穏やかな時間を過ごしていただきます。とにかくご自分の身体にふれて、集中していただき…身体の様子を自由に感じていただきます。穏やかにゆったりお過ごしください。	初め～	1又は2F
	リラクソスヨガ	座位をベースとしながら開筋開りの動きをよくしていく為に動き、ストレッチをかけていきます。内側から血液の流れが良くなり、スッキリ感や呼吸が冷気の改善へと。ヨガが初めてでも意識する所をお伝えしつつ行っておりますので、安心してご参加ください。自分と向き合う時間に！一緒にヨガしましょう。	初め～	2F
	パワーロー	ハリエーション豊富なローインパクトで、しっかり体を使うクラスです。スリムにミッド&ハインパクト、ダンス風動きも入り	基本に慣れた方～	1F
	初級ステップ	初級～中級レベルのステップクラスステップの基本と展開(動きの変化)をお楽しみください。動作の向き(面)変えもチャレンジしませ	基本に慣れた方	1F
	HULA	ハワイの踊り、イースト系のダンス、東洋のステップ、ローインパクトのダンスを組み合わせます。Hula is the language of the heart! フラダンスは心で伝える舞踊があります。とても楽しくお楽しみいただけます。心と体の隅々まで意識し、あらゆる感情、感情を置きながら踊ります。まさに全身運動！フラ音楽の音階は、身体を動かしながら汗を流すことにはもちろん、しっかりと自分と向き合えるクラスです。ぜひ一緒にフラを楽しみましょう！	初め～	1F
	ボディメンテナンソヨガ	忙しい毎日を送る中で、身体の不調や疲れを感じていませんか？ ストレッチボールを使って身体の歪みや緊張を整え、深いリラックス状態へ導き、適度な動きを取り入れたヨガポーズで筋肉をほぐし、柔軟性や体幹を鍛えながら、心身ともにバランスを取り戻していただきます。筋力の前後にもオススメです！※筋力UPには、筋力前に※ダイエットしたい方には筋トレ後に	初め～	1F
中級エアロ	コアにターン、リズムチェンジ！など、エアロの面白さが加わってきます。できる喜びが感じられるクラスです。	基本に慣れた方～	1F	
クラス名	クラス内容	強度	場所	
(火)	リラクソスヨガ	いろいろなお香の匂いをお楽しみしながら、ご体前に沿った内容で進めていきます。また季節や月の満ち欠けによって内容も変わってきますので、楽しんでいただけると思います。必要に応じて、筋力リソースなども入れて運動がしやすいようにしてからヨガのポーズに入る事もありますので、ヨガ初心者の方も安心してご参加ください。	初め～	1F
	FreeStyleJAZZ	基本動作とウォーミングアップ丁寧に行います。ぜひ体の隅々まで酸素を送るストレッチをお試しください。初めての方・男女問わずどなたでも楽しめる振り付けを行ないます。皆様どうぞお楽しみください！	初め～	1F
	ボディメイクコア	身体の内側の筋肉を鍛えたい方！一緒にキレイな身体作りをしましょう！身体が軽くなります。マイペースで楽しめます！	初め～	1F
	HIP HOP	ストレッチ、アイソレーション、リズム取りから振付と進めていきます。2週で一つの振付を完成させていきます。1週目に全体の骨組みを覚えて頂き、2週目に細かい形や形移動などをレッスンして踊り込みます。90年代の曲にベージュな動きが多いので、これからダンスしてみたい方に是非。リズム取りやステップの動きを練習したい方です。またリズムに合わせて身体を動かしていきましょう。リズムに合わせてステップの動きを練習したい方です。またリズムに合わせて身体を動かしていきましょう。	初め～	1F
	初級ステップ	ダンスの基礎からステップの動きを練習したい方です。またリズムに合わせて身体を動かしていきましょう。リズムに合わせてステップの動きを練習したい方です。またリズムに合わせて身体を動かしていきましょう。	初め～	1F
	ボディメイクヨガ	ジムでのトレーニングやボディメイクをする上で大切な肩甲骨、背骨、骨盤の動きやバランスを整え、ヨガのポーズやストレッチを通して血行を良くし、効率良く脂肪燃焼出来る身体を目指します。	初め～	1F
ポーキング有料	これから大会を目指す方、コンテスト出場に興味がある方、大会で更に良い結果を目指す方に向けて、基本の確認、ご自身のボディライン&筋肉をより魅力的にみせるポイント、コツをお伝えします。	初め～	1F	
クラス名	クラス内容	強度	場所	
(水)	ZUMBA®	1.3週目のみ行います。ダンス音楽を中心に、世界中の音楽とダンスを組み合わせたダンス・フィットネスプログラムです。ZUMBA® (ズンバ) はスペイン語で「どんなに疲れても、お祈りをする必要はありません。音楽に合わせてパーティーで盛り上がるように踊って、心機転と筋肉を鍛えながら健康的な体になっていきます。ズンバは簡単！ズンバは楽しい！ズンバは世界中の音楽旅行に行きましょう！レッツ・パーティー！！レッツ・ズンバ！！	初め～	1F
	初級エアロ	2.4週目のみ行います。エアロビクスに少し慣れてきた方向けのクラスです。基本動作から動きを展開(方向や面替え、リズム変化、ターンなど)していきます。動きの展開は選んで頂くことが可能です。ご自身のニーズに合わせてヨガやコアを合わせて汗を流しましょう。	基本に慣れた方	1F
	ボディメイク(ツール)	スタジオ内のツールを使ってトレーニングします。マシンと違う刺激が効果をお伝えします。初めての方から上級者まで楽しんで頂けるクラス内容です。是非一度スタジオにおいでください！	初め～	1F
	有料ボディメイク	有料レッスン550円 トレーニング部位はインストラクターにお気軽にお問合せください。とても親切に説明してくれます。「うらう・・・という感じが楽しめます。トレーニングフォームも向上します。	初め～	1F
	オリジナルエアロ	エアロビクスに十分慣れた方対象で、様々なコンビネーションにチャレンジするクラスです。密着美ボディインストラクターの個性を存分に楽しみてください。	10:20-11:20 1F ZUMBA® 11:30-12:30 1F ZUMBA®	1F
	初めてヨガ	初心者も安心して楽しめるレベル ゆったりとした呼吸で基本的なポーズを丁寧に学びます。初めてのヨガ経験のある方もどうぞご参加ください。	初め～	1F
FreeStyleJAZZ	ダンスの基礎をしっかりと行います。初めての方・男女問わずどなたでも楽しめる振り付けを行ないます。皆様どうぞお楽しみください。ご参加ください。	初め～	1F	
産後のヨガ	日常生活の中で疲れてくることがちな身体のメンテナンソをしたい方や姿勢を改善したい方におすすめのレッスンです。様々なヨガのポーズを通して、筋肉を「伸ばす」だけでなく「使う」ことで、身体の柔軟性を向上させます。また、正しい呼吸法やリラクソスポーズも行います。ゆったりと身体を動かして1日の疲れを癒やしましょう！	初め～	1F	
クラス名	クラス内容	強度	場所	
(木)	バレエ	クラシックバレエの基礎クラスです。複雑な動きは行わず基本的な動作を練習していきます。最初は覚える事が沢山ありますが、繰り返し練習する事で少しずつ覚えていきます。	初め～	1F
	初級エアロ	初めての方から少し慣れてきた方まで楽しくいろいろな動きを組み合わせて運動していきます！繰り返し繰り返しやっていきますのでどなたでも楽しくご参加できます！	初め～	1F
	ボディメイク	自費トレーニングや、ダブル、チューブ、重りを使って、しっかりお肌を鍛えたい方へ是非！丁寧にレッスンします。身体が変わるのは3ヶ月後！諦めるのは簡単！自分に楽しく！レッスンだからこまめに続けられる習慣を是非、一緒に作りましょう！	初め～	1F
	オリジナルダンス	1ヶ月かけて振り付けを完成させていきます。コアが好きならオススメのクラスです。オールレベルのクラスです。ダンスの基礎がある方もない方も楽しめるクラスです。是非ご参加ください。	初め～	1F
	Gヨガ	一日の終わりに、呼吸と共に軽やかに身体を動かして、一緒にストレスを解放しましょう！後半はリラクソスのポーズや呼吸法で、睡眠が深くなるようにサポートします。ぜひお気軽にお越しください！	8F-14F (9-4) 11:30-12:30 1F ZUMBA®	2F
	オリジナルエアロ	中級レベルのエアロビクスです。エアロビクスの動きに慣れている方を対象に進めていきます。	基本に慣れた方	1F
オリジナルステップ	中級レベルのステップクラスです。ステップに慣れている方を中心に様々な動きにチャレンジして行きます。	基本に慣れた方	1F	
クラス名	クラス内容	強度	場所	
(金)	ストレッチ&コンディショニング	身体バランスを整える事を目的にしてストレッチと筋力トレーニングを行います。整った姿勢は痛みを起しにくく、疲労も軽減できます。ご自分の動きの癖も観察しながら動きましょう。皆様どうぞご参加ください。	初め～	1F
	ビート&キックス	キックボクシングの動きがベースの有酸素トレーニングを行います。毎回基本の動き、体幹からキック、パンチを打つ練習をします。動きながら体幹強化プログラムもできます。そして強くなれる！楽しんで動く皆様はとてまっかいいです！どうぞご参加ください！	初め～	1F
	ナアロハ	ナアロハはハワイアンフラにフィットネス要素を加えた一回完結型のダンスエクササイズ！フラに慣れていない方ももちろん、美はビギナーさんにもオススメの続けやすいプログラム。ハワイアンミュージックで心地良く、汗をかいたり癒された。心と身体に気持ち良さを感じて頂けるプログラムです。ぜひ体感下さい！	初め～	1F
	オリジナルエアロ	中級レベルのエアロビクスです。エアロビクスの動きに慣れている方を対象に進めていきます。	基本に慣れた方	1F
	オリジナルステップ	中級レベルのステップクラスです。ステップに慣れている方を中心に様々な動きにチャレンジして行きます。	基本に慣れた方	1F
	Gピラティス	ピラティスは特に体幹部の筋力強化に効果的で全身の安定性、柔軟性を向上させる事と合わせたエクササイズで骨格を意識しながら動いて行きます。姿勢の改善、引き締まったしなやかな身体を作りたい方、肩こり・腰痛・冷え性などの改善、怪我予防、パフォーマンス力のアップなどと期待出来ます。年齢、性別、腕振などどなたでもご参加頂けます。基本から丁寧に進めていきますので、スタジオレッスンが初めての方でも安心してご参加ください。	初め～	2F
リラクソスヨガ/金	忙しい日々の時間から少し離れて、のびのび身体を動かしてみませんか。立位なし、座ってからの寝転んでるかの内容で行っています。リラクソスの時間を味わいに来て下さい。	初め～	2F	
クラス名	クラス内容	強度	場所	
(土)	ステップ1	30分間で膝や腰に負担なく楽しめるクラスです。いっしょにサッカを楽しみましょう！楽しくお楽しみください。	基本に慣れた方	1F
	ステップ2.5	60分間でインストラクターオリジナルのステップを楽しめるクラスです。いっしょにガッツリ楽しみたい方！楽しくお楽しみください。	基本に慣れた方	1F
	ステップ1.5	初級レベルのステップクラスです。色々なハリエーションに慣れていきましょう。	基本に慣れた方	1F
	オリジナルエアロ	中級レベルのエアロビクスです。エアロビクスの動きに慣れている方を対象に進めていきます。	基本に慣れた方	1F
	エナジーローヨガ	自分の呼吸と身体に意識を向け、全身を気持ち良く動かしながら、柔軟性や筋力を高めていく、ヨガのクラスです。ヨガが初めての方でも、自分のペースで大丈夫！お気軽にご参加ください。	基本に慣れた方	1F
	楽しいジャズダンス	一度音楽にのせて踊ってみたかった！踊った事なかったけど…興味ある！誰でも初めて！があります。楽しく！気持ちよく！体を音楽にのせて動かしてみよう！	初め～	1F
レギュラーステップ	ステップ台に慣れてきた方を対象にレベルアップして色々な動作を組み合わせたクラスです。	基本に慣れた方	1F	
クラス名	クラス内容	強度	場所	
(日)	ハタヨガ	ヨガは生活をより良いものにする栄養みたいなものです。日曜の朝、忙しい日常から少し離れて身体を動かしてみませんか。身体がほぐれると心もほぐれます。気持ち良さを味わいに来て下さい。	初め～	1F
	通替わりエアロ	初級エアロ11:45-12:30難しい動きや簡単な動きも楽しめる内容です。中級エアロ12:50-13:50簡単な足踏きに面変えや差し込みの要素を加え盛り沢山の内容です。月1回の3週目ですが丁寧で解りやすいリードを心がけていますので安心してご参加頂けます。ご参加のメンバー様も男女半々くらいでとても楽しい雰囲気です！楽しい時間を一緒に過ごしましょう。	初め～	1F
	通替わりステップ	毎週違うインストラクターが担当します。ステップ、エアロ60分クラスと第二週目詳細はスケジュール上部をご覧ください	基本に慣れた方	1F
	ヨガ/ヨガ/ヨガ	毎月4日曜日 時間:1時45分～12時45分 15:30-16:30 HULA 踊り/音楽 踊り/音楽	基本に慣れた方	1F
	通替わりバレエ	毎月2週目:クラシックバレエ入門 13:30-14:15:クラシック入門クラスです初めての人の大歓迎です！手取りで、ゆっくり進めます。バレエ経験者の方も「今更聞けない！あれこれ一緒に楽しく1つづつやってみよう！！」	基本に慣れた方	1F
	バレエのエクササイズ	バランスボールを使いバレエの体幹トレーニングを行います。初心者の方もご参加頂けます。	初め～	1F
バレエ	体幹を使い健康であるための身体作りをバレエに繋げて行きます。初めての方も始めやすく長く続けるのがバレエ、皆さんで楽しみましょう！	初め～	1F	
ジャズダンス	毎月振り付け、曲を変えてのレッスンになります。楽しんで踊りましょう。	初め～	1F	
GGX	トナーが担当するクラスで、筋力系、ストレッチメンテナンソ系を行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。	初め～	1F	

*運動

詳細はインストラクターにお気軽にお問合せください。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 03-3645-943

初め～