

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	アスレチック センター	フィットネス センター	アスレチック センター	フィットネス センター	アスレチック センター	フィットネス センター	アスレチック センター	フィットネス センター
7:00		7:00 OPEN ※第3月曜日は 23:00 OPEN					休館日: 8月14、15日	7:00
7:30	一部有料レッスンの 詳細はこちら	※有料レッスン情報の詳細は左のQRコードからお調べ下さい。 ・特別有料レッスンのご予約は1週間前のご予約から可能です。 必ず事前にお支払い下さい。入館整理券を発行致します。 支払後の退金は出来かねますのでご了承下さい。 ・メンバー様は有料レッスン代金のみで参加可能です。 ・ビジター様は有料レッスン代金その他、別途施設利用料が必要となります。 ※営業時間外の電話によるご予約は出来ません。	スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!! 5-ONE-ALL ファイブワンオール スタジオレッスンを通して、十分にアップされた夜は時間をお上手に使うエクササイズ。 「プライムタイム」はマシンで、運動で60分、休憩でも10分、総計70分、約1800kcalの 燃焼を期待します。これまでにないような負荷のかけ方、方向、速さのマシンとは違い、 最先端トレーニングで最大限の効果を期待することが出来ます。	スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!! 5-ONE-ALL ファイブワンオール スタジオレッスンを通して、十分にアップされた夜は時間をお上手に使うエクササイズ。 「プライムタイム」はマシンで、運動で60分、休憩でも10分、総計70分、約1800kcalの 燃焼を期待します。これまでにないような負荷のかけ方、方向、速さのマシンとは違い、 最先端トレーニングで最大限の効果を期待することが出来ます。		スタジオでのマスク着用について マスク着用は任意でございますが、レッスンによってはマスク着用をお願いする 場合もございます。その際はご協力お願いいたします。	明日の元気！ 未来の健康！ 体験はこちら	7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
23:30								23:30
0:00								0:00

GOLD'S GYM			行徳千葉 スタジオプログラムのご案内	
	クラスタイトル	クラス内容	見込まれる効果	
月曜日	ビギナーウォーク/城谷 崇仁	『歩く』程度の動作＝ローインバクトの基本動作を中心としたクラスです。エアロピクスを行うのが初めての方も安心してご参加頂けます。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果	
	ローインバクト/城谷 崇仁	中級者向けのクラスです。ウォーキングから軽く跳ねるミッドインバクトという弾みの有る動作を行い、ターン、方向変換も楽しめるクラスです。徐々に動きを変化させてゆきます。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 調整力向上	
	リラクックスヨガ/尾代 智子	のんびり動きながら、心身のリフレッシュをしたい方。ゆったりとした流れの中でポーズを進めていきます。全身バランスよく動かして心地の良い時間を過ごします。気楽に気持ちよくからだを動かしていきましょう。	身体調整・柔軟性向上	
	ZUMBA®/歌崎 康子	ラテンダンス系プログラムです。1曲ごとにステップが変わりますが初めての方からZUMBAファンまで一緒に楽しめます。一時間踊って気持ちよい汗を流しましょう。とてもファンの多い人気のクラスです。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果	
	GGX ボディメイク/GGトレーナー	GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋トレ系、ストレッチメンテナンス系等をメインに行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。	身体調整	
	ボディメイクヨガ/森 由希子	しなやかでメリハリのあるボディラインを作ってゆくクラスです。ボディメイク効果の高いヨガのポーズに、筋力トレーニングも取り入れて、ボディメイクをしてゆきます。楽しく動いて美しいボディを手に入れましょう！	身体調整・柔軟性向上 ボディメイク	
	GGX コアトレーニング/小林トレーナー	バランスボールや自重を使いコアを強化するクラスです。	身体調整・柔軟性向上	
	マットピラティス クラシカル/小林トレーナー	BESJマットピラティスインストラクターが行う、中強度のレッスンです。股関節やコアのムーブメントを中心にコアの活性化や、セントレーションを高めていくクラスとなっています。	身体調整・柔軟性向上	
火曜日	ハワイアンフラ/畠山 千穂 1、5週目	本格的フラダンスクラス1.5週目行徳フィットネスセンター、2週目イースト東京、4週目東陽町スーパーセンターでご参加ください。身体は勿論「心」が踊るレッスンを目指しております。hulaを皆様と共に楽しんで参りたいと思います！ご参加を心よりお待ちしております！	スキルアップ	
	アンチエイジングヨガ/下田 陽子	のんびりとマイペースに心身リフレッシュしたい方にオススメです。ゆったりとした音楽を聞きながら、末端の関節からほぐし、いつの間にか大きな関節をほぐします。身体をほぐししながら、インナーマッスルを鍛える「ながら筋トレ」もしい、ほぐす鍛えるの両方から、身体を調整します。体が固いから…正座が出来ないから…ヨガは無理。そんな方も安心してヒーリングヨガにご参加下さい。心身がスッキリと変わって行きます。	身体調整・柔軟性向上	
	ZUMBA®/下田 陽子	気持ち良く動き、とにかく汗を流したい方にオススメです。大きな筋肉、関節をほぐし温めたら楽しい音楽にのってアクティブに動きます。振り付けを見る必要はありません。音楽を楽しみながら、脂肪燃焼と筋トレの両方の効果を楽しみましょう。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果	
	コンディショニング&トレーニング/阿部 日佐子 大人のためのすっきりシェイプ/下田 陽子 ※各月2回	腹部、足、肩、腕をダンベル、チューブ、スモールボールも使って筋トレを行います。ツール使いも楽しめます。一人でおこなうより集中できると大評判です！	身体調整・心肺機能向上 シェイプアップ	
	ラーニングステップ/阿部 日佐子	初級ステップに慣れてきたけど中級はまだちょっと難しいかもー！という方の為、初級から中級への橋渡しのクラスです！	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 調整力向上	
	JAZZDANCE75/Mayu	素敵な音楽に合わせて楽しく踊りたい方！程我々も踊れるように最初はウォームアップをじっくり行います。振り付けはスロー・テンポやミディアム・テンポの曲に合わせて12月以降毎月1週間目から新しい振り付けを入ります！ジャズダンスは教員が高いイメージですが、踊ることはとても気持ち良く楽しく心地よい達成感を感じる事が出来ます！お気軽に参加して下さい！お待ちしております！	スキルアップ	
	クラシックバレエ初級/Aura or 宮嶋 文弥子 ※隔週実施	バレエが初めての方、バレエ経験者でも楽しんでいただけるように古い形にとらわれず現代風の楽しいバレエのレッスンを実施いたします。皆様どうぞご参加ください	スキルアップ	
	有料バレエセンター With Aura/Aura	センターワークの動きを分解し、通常レッスンでは細かく説明出来ない事を丁寧に説明しながら、反復練習をしていきます。	スキルアップ	
水曜日	GGX マットピラティス(初級)/GGトレーナー	GGXはトレーナーが担当するクラスです。初心者向けマットピラティスのクラスとなり、どなた様のご参加も歓迎です。	身体調整・柔軟性向上	
	フローヨガ/SAYURI	流れるようにさまざまなポーズを行います。インナーマッスルの筋肉量を高め、基礎代謝を上げて、引き締まった体づくりを目指しましょう。	身体調整・柔軟性向上	
	シェイプボクシング®/草野 宏美	2026年4月より新規レッスン開始のレッスンとなります。奮ってご参加くださいませ！	心肺機能向上・脂肪燃焼効果	
	GGX コンディショニングストレッチ/GGトレーナー	GGXはトレーナーが担当するクラスです。様々なツールを使って硬くなった筋のリリースや、関節の中心化を行うクラスとなっています。トレーニング前の準備運動、トレーニング後のケアとしてご参加お待ちしております。	身体調整・柔軟性向上	
	有料HAND STANDトレーニング/ILLYA ※アスレチックセンターで実施	アスレチックセンター/有料クラス/トレーニング初心者～しっかり鍛えたい方。単純に見て動きをまねることで、自分自身の体重を利用して、強度設定して、全身のコンディショニングを行います。呼吸使い、バランス、柔軟性、集中力、精神力が高まる内容を行います。自分の目的達成は自身の行いによるものだとしっかり信じています。	身体調整・柔軟性向上	
	ZUMBA®/MIWA	ラテンの音楽と様々なダンスを融合させて、振り付けにとらわれることなくパーティー気分を楽しむクラス	心肺機能向上・脂肪燃焼効果	
	ボディコンディショニング/小野 洋子	トレーニング初心者～すべての方。関節を支える筋肉の強化と柔軟性を目的とし、ご自分の体に合わせて（どこに痛みがあるのか、どこが固いのか）マイペースで習得してご自宅でも習慣化して頂けます。自己流のトレーニングで結果が出ない方、得意な筋力だけ使ってませんか？ 今までごぼろっていた筋肉をしっかりと鍛え、体の隅々までコンディショニング(調整)して気持ちよい姿勢にしていきましょう！	筋力アップ・身体調整 ボディメイク	
	ピラティス/小野 洋子	トレーニング初心者～すべての方。ピラティスの形だけをただ覚えるだけではなく 体の使い方を、体の外と中でそして心で感じていたさながらゆっくり進めていきます。この前のレッスン/ボディコンディショニングで 体を整えてからのピラティス体の軸となる体幹の筋肉を、しっかりと 鍛え若くて、キレイな姿勢を手に入れてください！ 体は、いくつになっても変わります！一緒に頑張しましょう！	身体調整・柔軟性向上	
木曜日	ナニアロ/上園 美千代	ハワイに古くから伝わるフラダンスと現代のフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。nani]= 美しい「alo]= 分かち合う 「ha]=呼吸3つのハワイ語でnani aloha。肩盤や肩甲骨を意識しながら気持ちよく身体を動かして一緒にフラを楽しみましょう！	スキルアップ	
	JAZZ DANCE/Rie	ダンスが初めての方から経験のある方まで参加して頂けるクラスです。レッスンの前半はストレッチや筋力トレーニングを行います。後半ではゆっくり振付を覚えて踊り込んでいきます。振付のペースは1レッスンで8×2°4程度。1ヶ月で8×4°8の振り完成させられるようにしています。ダンスが初めての方も経験のある方も楽しんで頂けるレッスンです。音楽に合わせて身体を動かす楽しさをお伝えします。一緒に楽しく踊りましょう！	スキルアップ	
	エアロ2/竹内 愛	エアロの動きに慣れてきた方が徐々に様々な動きにチャレンジしていくクラスです。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 調整力向上	
	GGX/GGトレーナー	GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋トレ系、ストレッチメンテナンス系等をメインに行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。	身体調整・柔軟性向上	
	中級エアロ/宮沢 美登里	中級者レベル以上の体力のある方向け。インストラクターの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下さい。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 調整力向上	
	宮野寺カラダ改造塾/宮野 成夫	ボディビルダーが担当！本格的＝基本がキチンと習えます。体を変えたい方、男女問わずご参加ください。こんなに大きな身体でとっても優しいので大人気のクラスです。バーベル、ダンベル使用	筋力アップ・身体調整 ボディメイク	
	ボディメイク/酒巻 靖子	ダンベルを使用し筋トレ、メインのプログラムです。基礎代謝を上げ、引き締まった身体を目指しましょう！	筋力アップ・身体調整 ボディメイク	
	カーディオフィットネスキックボクシング/酒巻 靖子	音楽に合わせて動くキックボクシングのプログラムです。しっかりと汗をかきストレス発散していきましょう！	ストレス解消効・心肺機能向上 脂肪燃焼効果	
金曜日	リセットストレッチ/酒巻 靖子	筋肉を緩めるプログラム…固まりやすい筋肉をリリースし、ゆっくりとした音楽で心もリラックス！	身体調整・柔軟性向上	
	ビギナスステップ/田澤 有貴秀	スタジオエクササイズが初めての方、足腰を鍛えたい方、効果的に脂肪を燃やしたい方向け。ステップの昇降運動を中心に様々な足運びを丁寧に説明していきます。初めての方でも安心してご参加頂けます。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果	
	1.3.5週目 ZUMBA®/田澤 有貴秀 2.4週目 ピラティス /田澤 有貴秀	ZUMBA®:2026年4月～新規スタートのレッスンです。初心者の方も参加歓迎です！ピラティス:スタジオエクササイズが初めての方、体力をつけたい方、音楽に合わせて全身を隅々まで動かしていきます。基本動作を繰り返し練習し、シンプルな振付を楽しみましょう！	心肺機能向上・脂肪燃焼効果	
	ピラティス/田澤 有貴秀	正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整え骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改善し、しなやかで美しい身体作りを目指します。	身体調整・柔軟性向上	
	GGX/GGトレーナー	GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋トレ系、ストレッチメンテナンス系等をメインに行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。	身体調整・柔軟性向上	
	ZUMBA®/野中 映仁子	踊れなくてもいいんです！間違えてもいいんです！楽しい音楽と共に体を動かしてストレス発散！！一緒に汗をかきましょう！！happyな時間を過ごしましょう！！みなさんどうぞご参加ください！🎶	心肺機能向上・脂肪燃焼効果	
	KICKOUT/KUU	音楽に合わせてパンチ、キック、肘！発汗効果抜群です。2ヶ月毎に変わるコンビネーションで、飽きずに続けられます。いつもの運動では物足りなくなってきた、そんな方はぜひご参加ください	ストレス解消効果・心肺機能向上 脂肪燃焼効果	
	Gパワーヨガ/SAYURI	様々な流派のヨガ要素を混ぜ合わせて考案された米国発祥のシェイプアップヨガです。ダイナミックな連続した動きでレッスンの後は心身のリフレッシュ感を味わうことが出来ます。皆様のご参加をお待ちしております。	身体調整・柔軟性向上 筋力アップ・脂肪燃焼効果	
土曜日	エアロシェイプ/佐藤 里江子	たくさん汗をかきたい方、シンプルに動きたい方、むずかしいのが苦手な方、筋トレも楽しみたい方、1人で筋トレしにくい方向け。シンプルに大きく動いて汗を沢山かけられるようなエアロにしています。それに、ちょっぴりのスパイス、筋トレも入ります。後半の筋トレは、正しいフォームを身につけ、1人1人の動きを見てチェックします。最後はストレッチで体を整えます。参加者皆さんの笑顔が大好きです。ぜひ参加してみてください。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果	
	JPOPダンス&ストレッチ/海東 幸二	このクラスはダンスに自信がないお客様からダンスが好きなお客様まで幅広いお客様が楽しめるクラスとなっております。今までのJPOPダンスがかなり曲でつまみ食いしてしまっている方、JPOPダンスをしっかりと覚えていくことができます。初心者の方でも安心なクラスとなっておりますので軽い気持ちで一度遊びに来ていただくと幸いです。よろしくお願いたします。	スキルアップ	
	美尻エクササイズ/陸野 裕子	陸野インストラクターが行う筋トレクラス、本気で鍛えましょう！	筋力アップ・身体調整 ボディメイク	
	ミッド&ロー/陸野 裕子	中級者向けのクラスです。ウォーキングから軽く跳ねるミッドインバクトという弾みの有る動作を行い、ターン、方向変換も楽しめるクラスです。徐々に動きを変化させてゆきます。どうぞご参加ください。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果	
	ボディメイクヨガ/加地 史佳	引き締めと伸ばすを意識しながら健康的で美しいボディーラインに導いていくよう動いていきます。むくみやすい方や身体の歪みが気になる方にもおすすめです。	身体調整・柔軟性向上	
	有料 スキルアップヨガ/加地 史佳 ※実施日は別途スケジュールご確認ください	ヨガが好きな方、マスターしたい皆様、通常レッスンが15:30終了その後クラスの補習のようにイメージです。いつものレッスンのピークポーズを安定して安全に行えるように通常レッスンではお伝えしにくい細かい事を細り下げた内容です。講義会のように時間をかけて解説します。皆様どうぞご参加くださいませ。	身体調整・柔軟性向上	
	GGX/GGトレーナー	GGXはトレーナーが担当するクラスで、筋トレ系、ストリッチメンテナンス系等をメインに行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。	身体調整・柔軟性向上	
	初級エアロ&シェイプ/宮沢 美登里	エアロピクスパートと身体各部分の筋力トレーニングを交互に行ない、持久力、筋力と総合的な体力向上を目指すクラスです。ビギナーエアロ経験があれば安心して参加できます	心肺機能向上・脂肪燃焼効果	
日曜日	初中級ステップ/綾部 奈緒子	ステップに少し慣れた方向け、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なえます。様々なフットパターンを習得して行きましょう。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果	
	ボディメイク/YU-KA	身体が変わるのは3ヶ月後！！ トレーニング初心者の方、綺麗な体を作りたい方、コンテストを目指している方、是非チャレンジしに来てください。続ける習慣から！心身共に一緒に鍛えましょう！ よろしくお願します。	筋力アップ・身体調整 ボディメイク	
	奇数月 太極舞 偶数月 DISCO WORD/亀山ベギー	太極舞 中国伝統武術太極拳などをベースに情熱あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプレクソプログラムです。タイチーダンスは誰にでも無理なくできるダンスエクササイズです。誰でも楽しくて運動効果を得ることが出来ます。DISCO WORLDは 70年後半から90年に一世を風靡したDISCOサウンドと定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。幅広い世代がエンジョイできます。皆様どうぞご参加ください！	心肺機能向上・シェイプアップ	
	ZUMBA®/大浦 透	ラテンダンス系プログラムです。1曲ごとにステップが変わりますが初めての方からZUMBAファンまで一緒に楽しめます。一時間踊って気持ちよい汗を流しましょう。とてもファンの多い人気のクラスです。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果	
	すっきり健康ヨガ/吉瀬フ 鮎	まずは身体をじっくりほぐし、心と身体と対話する。そして無理なく楽しくヨガのアサナに取り組みます。心も身体も力強く、しなやかにし、健やかな毎日へと繋いでいきます	身体調整・柔軟性向上	
	初中級エアロ/大畑 淳一	エアロピクスに慣れたい方向け。丁寧にゆっくり進めています。エアロピクスは慣れです。一緒に楽しみましょう。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果	
	ビギナスステップ/大畑 淳一	ステップの基礎を学びたい方向け。丁寧にゆっくり進めています。ステップは慣れです。一緒に楽しみましょう。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果	
	オリジナルエアロ(中級)/鈴木 優子	中上級者レベル以上の体力のある方向け。各インストラクターの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いただけます。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 集中力、調整力向上	
月曜日	オリジナルステップ中級/今村 彩子	ステップの基本をマスターした方なら楽しめます。インストラクターの個性を発揮したコリオをお楽しみいただけます。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 集中力、調整力向上	
	JAZZ DANCE/RIE	ダンスが初めての方から経験のある方まで参加して頂けるクラスです。レッスンの前半はストレッチや筋力トレーニングを行います。後半ではゆっくり振付を覚えて踊り込んでいきます。振付のペースは1レッスンで8×2°4程度。1ヶ月で8×4°8の振り完成させられるようにしています。ダンスが初めての方も経験のある方も楽しんで頂けるレッスンです。音楽に合わせて身体を動かす楽しさをお伝えします。一緒に楽しく踊りましょう！	スキルアップ	
	有料 JAZZ テニクニカル/RIE	当日のJAZZ DANCEで行った内容の調整を行い、より詳しく丁寧に、踊りこんでいきましょう。	スキルアップ	
	ヨガニドラ/谷上 和子	初心者からどなたでもご参加ください。前半はハタヨガできちんと体を使い、後半は眠りのヨガニドラで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。ヨガニドラは横になり覚醒と眠りの狭間で瞑想したい方、本気で昼寝したい方大歓迎。難しいことは考えずヨガを楽しみましょう。	癒し効果・身体調整 柔軟性向上	
	ビート&キックス/渡辺 紗智子	男女年齢を問わず、初心者～格闘技経験のある方まで一緒に楽しめます。トレーニングの仕上げにもぜひご参加ください。一緒におなかを引き締め、頭を空っぽにして汗を流しましょう！皆様どうぞご参加ください。ストレス解消にも最適です。集中して強打を打つ皆さんはカッコ良い！	ストレス解消効果・心肺機能向上 脂肪燃焼効果	
	1.3.4週目 HIP HOP/NOBU	とにかく汗を流したい方、心身リフレッシュしたい方向けリズム取り、アイソレーション、stepの練習、コレオグラフ(振付)に分けて進め練習します。音楽に乗って身体を揺らす。基本のリズムキープから始まりhiphopのstepやコンビネーションを踊ります。音楽やダンスが好きな方から初心者まで参加しやすい気持ちよく動けるlessonです。自分の表現を開放して楽しく汗をかきましょう!!	スキルアップ	
	2週目オリジナルエアロ/陸野 裕子	月一回の特別レッスンです。流れるような動きで皆さんと一緒に楽しみなながらレッスンしていきます。	心肺機能向上・脂肪燃焼効果 集中力、調整力向上	
	5週目フレピラティス(12:55～の30分クラス)/宮野 香織	月一回の特別レッスンです。5週目がある月のみ実施します。ピラティスの準備運動となるようなエクササイズです。	身体調整・柔軟性向上	
火曜日	Gパワーヨガ/宮野 香織	Gパワーヨガは、決められたポーズを連続して行う「アシュタナゴガ」をベースにしています。「太陽礼拝」のポーズを基本に、流れるように様々なポーズを展開させていきます。ボディメイク効果のあるエクササイズです。	身体調整・柔軟性向上 ボディメイク・脂肪燃焼効果	
	DANCE WITH ME&ストレッチ/MIHO	様々なダンスのステップをテンポ良く行うダンス系有酸素クラスです。スタジオが初めての方も、ダンスが初めての方も楽しめます。	スキルアップ	
	ストリートダンス/MIHO	時にはCOOL！時にはSEXY！ストリートダンス全般＋ラテン調のヒップホップやレガトン風のダンスも取り入れています。有酸素運動、バランス、可動域拡大、筋トレ要素もあり、フィットネスに最適なダンスクラスです。	スキルアップ	
	ZUMBA®1,3,5週 ラテンエアロ2,4週/大浦 透	ZUMBA®/ラテン音楽とステップを中心に楽しい曲に合わせて動いていくダンスワークアウト。ラテンエアロ/ラテンのステップでダイナミックに動いていくダンスエクササイズで心地よい汗を流しましょう！	心肺機能向上・脂肪燃焼効果	