GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 府中東京 2026年4～6月

「明日の元気　未来の健康！」
詳しくはこちら !!
ぜひご覧下さい !!

府中市宮西町 1-4-1
フラココ第8ビル 4・5F
℡ 042-352-2626

24 時間営業
※日曜 20:00～月曜 7:00は営業時間外となります。
※第2月曜は 23:00 OPEN
日曜 20:00 CLOSE
月曜 7:00 OPEN

月（MON）

7:00 OPEN（第2月曜23:00 OPEN）

スタジオ
- 11:00 筋トレコンディショニング&ストレッチポール 45 松田愛子
- 12:00 ヨガ 60 松田愛子
- 13:30 RITMOS 60 村山綾乃
- 14:30 オリジナルエアロ 初中級 50 村山綾乃
- 19:30 ファイティングシェイプ 45 百瀬直人
- 20:30 ピラティス 60 百瀬直人

マットスタジオ
- 19:30 有料スクール 格闘技スクール府中ムエタイクラブ 自主練習 120

火（TUE）

24時間営業

スタジオ
- 11:00 ヨガ 60 Yoshiko
- 12:15 ZUMBA 60 宮澤香織
- 13:30 変更 RITMOS 60 中川正博
- 14:45 変更 シェイプアップローインパクト 45 中川正博
- 17:00 有料スクール avex DanceMaster Kids入門 45 16:45～17:45
- 18:00 有料スクール 変更 avex DanceMaster JAZZクラス 50 17:50～18:50
- 19:30 ZUMBA 60 UDA
- 20:45 バレトン 45 土居葉子

マットスタジオ
- 19:00 有料スクール 増田道場 自主練習 150 19:00～19:30
- 19:30 有料スクール 格闘技スクール 極真会館増田道場 一般 90 19:30～21:00
- 21:00 有料スクール 増田道場 自主練習 30 21:00～21:30

水（WED）

24時間営業

スタジオ
- 10:00 オリジナルエアロ 初中級 45 10:00～10:45 姫野真里
- 10:55 整/33 STEP1 45 10:55～11:45 姫野真里
- 12:00 HIP HOP 60 木谷将紀
- 13:15 FIT BOXING 60 西岡早苗
- 14:30 GGX 45 14:30～15:00
- 17:00 有料スクール ユニバースチアダンススクール キッズ 45 16:45～17:45
- 18:00 有料スクール ユニバースチアダンススクール ジュニア 50 17:50～18:50
- 19:30 変更 RITMOS 60 19:30～20:15 青木美緒
- 20:30 変更 オリジナルエアロ 中級 60 20:30～21:30 青木美緒

木（THU）

24時間営業

スタジオ
- 10:30 ボディケア&ストレッチ 30 10:30～11:00 西野理映子
- 11:15 ピラティス 60 11:15～12:15 西野理映子
- 12:35 ヨガ 60 12:35～13:35 金守聡美
- 13:50 変更 オリジナルエアロ 初中級 50 13:50～14:50 相原萌絵
- 15:05 GGX 45 15:05～15:35
- 19:15 変更 オリジナルエアロ 初中級 45 19:15～20:15 中安佑介
- 20:30 整/33 変更 STEP1.5 60 20:30～21:30 中安佑介

マットスタジオ
- 19:30 有料スクール 格闘技スクール府中ムエタイクラブ 60 19:30～20:30
- 21:00 有料スクール 格闘技スクール府中ムエタイクラブ 60 21:00～22:00
- 22:00 有料スクール 格闘技スクール府中ムエタイクラブ 60 22:00～23:00

金（FRI）

24時間営業

スタジオ
- 11:00 FIT BOXING 60 11:00～12:00 西岡早苗
- 12:15 ヨガ 60 12:15～13:15 三船麻里子
- 13:30 オリジナルSTEP 中級 60 13:30～14:30 海野孝行
- 14:40 オリジナルエアロ 中級 45 14:40～15:25 海野孝行
- 16:30 有料スクール avex DanceMaster リトルキッズ 60 16:30～17:30
- 17:40 有料スクール avex Kids 入門・初級 60 17:40～18:40
- 18:50 有料スクール avex Kids/Teen 初級・中級 60 18:50～20:20
- 20:35 協栄ジム シェイプボクシング 50 20:35～21:25 工藤哲也
- 21:35 ZUMBA 60 21:35～22:25 工藤哲也

土（SAT）

24時間営業

スタジオ
- 11:00 整/33 STEP2 60 11:00～12:00 綾部奈緒子
- 12:15 パワーヨガ 60 12:15～13:00 三船麻里子
- 13:10 ヨガ 60 13:10～14:00 三船麻里子
- 14:10 HIP HOP 60 14:10～15:10 光我
- 15:25 フリースタイルJAZZ 60 15:25～16:25 KENSHI
- 17:00 有料スクール avex DanceMaster レギュラークラス 90 17:00～18:30
- 18:50 有料スクール avex DanceMaster 発表会イベント参加者枠 60 18:50～20:20

マットスタジオ
- 18:00 有料スクール 増田道場 自主練習 120 18:00～20:00
- 20:00 有料スクール 増田道場 自主練習 30 20:00～20:30
- 21:00 有料スクール 格闘技スクール府中ムエタイクラブ 120 21:00～23:00
- 23:00 有料スクール 格闘技スクール府中ムエタイクラブ 60 23:00～24:00

日（SUN）

スタジオ
- 10:30 エアロサーキット 45 10:30～11:15 百瀬直人
- 11:30 ピラティス 60 11:30～12:15 百瀬直人
- 12:30 ヨガ 60 12:30～13:30 Izumi
- 14:15 オリジナルエアロ 中級 45 14:15～15:00 大畑淳一
- 15:15 オリジナルSTEP 中級 60 15:15～16:15 大畑淳一
- 17:00 有料スクール avex DanceMaster Kids入門 45 16:45～17:45
- 18:00 有料スクール avex DanceMaster Teen初中級 90 18:00～19:30

マットスタジオ
- 20:00 CLOSE

【色分け早見表】
アクティブ系 / コンディショニング系 / リラクゼーション系 / ダンス系 / 有料レッスン

【マーク説明】
- 初心者向けレッスンです。
- 整 整理券配布プログラムはオンラインWeb予約となっております。（オンライン予約定員7割）

【注意事項】
- ・レッスン開始後10分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。
- ・スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・代行情報及び祝日スケジュールは、館内告知・Web情報をご覧ください。
- ・有料スクール30分前よりマットスタジオの使用は不可となります。

GOLD'S GYM

府中東京 スタジオプログラムのご案内 4～ 6月

	クラス名	時間	強度	難度	プログラムの効果	クラス内容
▌アクティブ系						
	シェイプアップローインパクト	45分	★★	☆☆	**【身体機能の向上】** ○筋力・持久力の向上　○柔軟性・可動域の向上　○バランス感覚・協調性の向上 ○体幹の安定性・姿勢の改善　○心肺機能の向上 **【健康維持・体質改善】** ○体脂肪の燃焼・体重コントロール　○血流の改善　○肩こり・腰痛の改善　○不定愁訴の改善　○生活習慣病の予防・改善	エアロビクスに慣れてきた方向けのプログラム。脂肪燃焼効率の高いローインパクトエクササイズをお楽しみ下さい。
	オリジナルエアロ	60分/50分/45分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆☆		インストラクターオリジナルのエアロビクスクラスです。初中級・中級者対象クラスあり。
	エアロサーキット	45分	★★★	☆☆～☆☆		シンプルなエアロビクスと筋力トレーニングを交互に繰り返し、脂肪燃焼と筋力アップを目的としたクラスです。
	STEP 1	45分	★★	☆☆		ステップの技術習得を目標としたクラスです。
	STEP 2	60分	★★★	☆☆☆		様々なステップバリエーションにチャレンジして行くクラスです。
	オリジナルSTEP	60分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆☆		インストラクターオリジナルのSTEPクラスです。中級者対象クラスあり。
🔰	RITMOS	60分/45分	★★	☆☆		様々なジャンルの音楽に合わせてシンプルでダイナミックな振り付けを丁寧に教えます。初めての方も大歓迎、楽しく身体を動かしましょう。
🔰	ZUMBA	60分/50分	★★	☆☆		ラテンのメレンゲ、サルサ、サンバに加え、フラメンコ、レゲトン、ベリーダンスなど様々なダンスのステップを曲に合わせて動く、ダンススタイルのレッスンです。シンプルな動きですので、どなたでもご参加頂けます。
	ファイティングシェイプ	45分	★★～	☆☆		格闘技の動きを取り入れた有酸素運動です。音楽に合わせてパンチやキックの動作を行います。
🔰	FIT BOXING	60分	★★～	☆☆		本格的なボクシング動作を、体幹の意識をしながらリズミカルにシャドーボクシングを行い脂肪燃焼していくクラスです。動作を細かく分解して進めますので初めての方でも安心してご参加頂けます。
🔰	協栄ジムシェイプボクシング	50分	★★～	☆☆		協栄ジムオリジナルのレッスンです。多くの体力要素を含んだボクシングを男女問わず幅広い年齢層の方に楽しんで頂けるクラスです。
▌コンディショニング・調整系						
🔰	ピラティス	60分/45分	★～	☆～	**【自律神経・ホルモン調整】** ○ホルモンバランスの調整　○自律神経の調整　○睡眠の質の向上 **【メンタル・脳機能への効果】** ○ストレス解消・メンタルヘルスの向上　○集中力・認知機能の向上	正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整えます。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。
🔰	ボディケア＆ストレッチ	30分	★～	☆～		ストレッチポール等を使用し、体をほぐした後にストレッチを行い、身体の調整を行います。
🔰	筋トレコンディショニング＆ストレッチポール	60分	★～	☆～		ポップな洋楽に合わせて全身筋トレを行います。曲毎にターゲット部位を設定し、ストレッチポールで筋膜リリースまで行います。筋トレ、有酸素、柔軟、リカバリーを行いお身体を整え、トータルサポートしていくクラスです。
🔰	バレトン	45分	★～	☆～		バレエの動きを元にヨガやフィットネスの動きを組み合わせて行う新感覚のエクササイズです。ニューヨークで誕生したエクササイズ出井柔軟性や筋持久力の向上、集中力アップとメンタル面を整える効果も期待出来ます。
▌リラクゼーション系						
🔰	ヨガ	60分/50分	★～	☆～	**【自律神経・ホルモン調整】** ○ホルモンバランスの調整　○自律神経の調整　○睡眠の質の向上 **【メンタル・脳機能への効果】** ○ストレス解消・メンタルヘルスの向上　○集中力・認知機能の向上	ヨーガの伝統的な呼吸法と現代人向けにアレンジされたアーサナ（ポーズ）をとりながら、心身を整えていくクラスです。体が固い方もぜひご参加下さい。
🔰	パワーヨガ	45分	★～	☆～		一般的なヨガの中で行うトレーニング的な要素の部分を強化し、従来のものより運動量が多く、ダイエット・シェイプアップに効果的です。
▌ダンス系						
🔰	HIP HOP	60分	–	☆☆～	**【身体機能の向上】** ○筋力・持久力の向上　○柔軟性・可動域の向上　○バランス感覚・協調性の向上 ○体幹の安定性・姿勢の改善　○心肺機能の向上 **【健康維持・体質改善】** ○体脂肪の燃焼・体重コントロール　○血流の改善　○肩こり・腰痛の改善　○不定愁訴の改善　○生活習慣病の予防・改善	HIP HOPのリズムに合わせて動く楽しさを感じて頂けるクラスです。はじめての方・男女問わずどなたでもご参加頂けます。
🔰	フリースタイルJAZZ	60分	–	☆☆～		ジャズに必要なストレッチに筋トレ、アイソレーション等の基礎をしっかり説明しながら行っていきます。呼吸を沢山使い自分のペースで体と向かい合いながら動けるレッスンをして参ります。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム府中東京での設定となっております。予めご了承下さい。