

**STUDIO SCHEDULE** 銀座／銀座中央 2025年5月～

【色分け早見表】

## 【マーク説明】

### 【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。  
ご了承ください。

- ・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。

門外情報及び机内ソリューションは、専門登録 Web 情報を覗くとい。

# GOLD'S GYM.

## ウェスト東京／東中野東京 スタジオプログラムのご案内 5月～

クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
<b>■ アクティブ系</b>				
ビギナーエアロ	45分/30分	★～★★	☆～☆☆	初心者向けエアロビクスのクラスです。エアロビクスの基本動作を習得し、気持ちよく身体を動かして行きます。
ビギナーエアロ&シェイプ	50分	★～★★	☆～☆☆	初心者向けエアロビクスのクラスです。エアロビクスの基本動作を習得し、気持ちよく身体を動かして行きます。後半にコンディショニングを行います。
シェイプアップローインパクト	45分	★★	☆☆	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・中上級・上級者対象クラスあり。
スタートSTEP	60分/45分	★～★★	☆～☆☆	ステップ台を使用して音楽に合わせ昇降運動を行うプログラムです。ステップの基本動作を習得して行きます。
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 1.5	60分	★★～★★★	☆☆～☆☆☆	ステップ1とステップ2の中間でレベル設定としたクラスです。
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/50分/45分	★★～★★★★★	☆☆～☆☆☆☆☆	インストラクターオリジナルのSTEPクラスです。初中級・中級・中上級・上級者対象クラスあり。
RITMOS	60分/45分	★★	☆☆	アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲトン…様々なジャンルの曲に合わせドрамティックにダンスを楽しめます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。
ZUMBA	60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。
SALSATION	60分	★★	☆☆	SALSATIONとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルに囚われず、サルサソースのようにダンスタイルがミックスされており、自然に体を動かしたく曲が選ばれているダンスプログラムです。
Reejam	60分	★★	☆☆	Reejamはエアロビクスの基本の動きに1990年代のヒップホップ等のステップを組み合わせたダンスフィットネスプログラムです。
ピート&キックス	60分/45分/30分	★★～	☆☆	音楽に合わせてキックやパンチを行います。カロリー消費も高くシェイプアップ効果も大きいクラスです。
<b>■ コンディショニング・調整系</b>				
B・コンシャス	45分	★～ご自身で調整して頂けます	☆～ご自身で調整して頂けます	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。
ボディメイク	60分	★～ご自身で調整して頂けます	☆～ご自身で調整して頂けます	筋力アップ、シェイプアップを目的とした筋コンディショニングのクラスです。基礎代謝を上げ痩せやすく太りにくい身体を目指します。
n.a.o トレ	50分	★～ご自身で調整して頂けます	☆～ご自身で調整して頂けます	notable athleticism outlasts (卓越した（優れた）運動能力が最後まで持続する) ダンベル・バーベル・ステップ台を使用した全身運動naoオリジナルトレーニング。ボディシェイプ、ボディメイク、筋発達を目的とします。
B-make ~walking~	45分	★～ご自身で調整して頂けます	☆～ご自身で調整して頂けます	骨盤の簡単なストレッチをすることで、全身の歪みをリセットするクラスです。美しい歩き方にもチャレンジしてみましょう。
ストレッチボール	30分	★～ご自身で調整して頂けます	☆～ご自身で調整して頂けます	ストレッチボールを使用し、体の調整、ストレッチを行います。どなたでもお気軽にご参加頂けます。
骨盤リカバリー	45分	★～ご自身で調整して頂けます	☆～ご自身で調整して頂けます	骨配列の調整、姿勢改善、機能回復をメインとしたクラス。コンディショニング・軽いトレーニングを組み合わせ、全身をくまなく整えていきます。
Group Power	60分/45分	★～ご自身で調整して頂けます	☆～ご自身で調整して頂けます	バーベルを用いて行う全身のワークアウトトレーニングです。初心者の方でも安心してご参加して頂けるクラスです。
GGX	45分/30分/20分/15分	★～ご自身で調整して頂けます	☆～ご自身で調整して頂けます	ゴールドジムのトレーナーが行うグループエクササイズです。
<b>■ リラクゼーション系</b>				
ヨガ	60分/45分	★～ご自身で調整して頂けます	☆～ご自身で調整して頂けます	ヨ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	60分/45分	★～ご自身で調整して頂けます	☆～ご自身で調整して頂けます	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。
アシュタンガヨガ（ビギナー）	60分	★～ご自身で調整して頂けます	☆～ご自身で調整して頂けます	呼吸と動きを連動させて流れるように体を動かすダイナミックでエネルギッシュなアシュタンガヨガからシークエンスを抜粋して進めます。
ストレッチ＆コンディショニング	60分/45分	★～ご自身で調整して頂けます	☆～ご自身で調整して頂けます	身体バランスを整える事を目的にストレッチと筋トレを行います。整った姿勢は痛みを起こしにくく、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。
リンパフローストレッチ	60分	★～ご自身で調整して頂けます	☆～ご自身で調整して頂けます	ストレッチボール等で身体をほぐし主要な筋肉にアプローチし筋膜をリリースさせる事により、リンパの流れも促します。ヨガ的要素も加え身体も気持ちも解放されリラックスさせるクラスです。
<b>■ ダンス系</b>				
HIP HOP	60分		☆☆～	HipHop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。
JAZZ DANCE	60分		☆☆～	ジャズの基本動作を習得するクラスです。曲に合わせて振り付けも行います。これから始めるという方にもお勧めのクラスです！
STYLE JAZZ	60分		☆☆～	ウォームアップストレッチをしっかり行った上で曲の雰囲気に寄り添って振り付けを踊るクラスです。
STREET JAZZ	60分		☆☆～	ジャズダンスとストリートダンスを融合させたダンスタイルです。
バレエ	60分		☆☆～	クラスはバレエ、バーレッスン、センターレッスンのご用意がございます。バレエではバーレッスン+センターレッスンを行います。初めての方はバーレッスンからご参加ください。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジムウェスト東京／東中野東京での設定となっております。予めご了承下さい。