## CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE."

<b>E</b>		СТ	un.	10	COL	<del>                                      </del>							GE Y		
GOLD'S GRO	or differentiate												2025		<b>∃~</b>
	月(M 銀座	銀座中央	火(T 銀座	UE) 銀座中央	水(V 銀座	銀座中央	木(T 銀座	銀座中央	金(F 銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	目(S 銀座	銀座中央	
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	9:00 OPEN		9:00 OPEN	İ
7:00	第2月曜 休館	第3月曜 休館	第2火曜 7:00 OPEN							<店舗情					7:00
7:30					モーニングヨガ				<b>)</b> モーニングヨガ		銀座 1-2-1	中央	座中央 区銀座 3-4-12	25	7:30
8:00		回 「明日の元	気 未来の健康	!]	7:10~8:10 mako				7:10~8:10 松田明子		高速道路紺屋ビル 3535-7373 閉営業	TEL C	学銀座ビル B1・ )3-3538-7272  〜金曜 : 7:00〜		8:00
8:30		ぜひご覧下								営業時	20:00〜月曜 7 間外となります。 引曜は休館日です	日曜	【:9:00〜23:30 【:9:00〜22:00 】:該当曜日の営業時間		8:30
									JR有菜町駅	※第22	火曜は 7:00 OP	EN : / %	スタジオレッスンは通り 閉館時間は日曜日 場合をのぞいて2	常通り実施 引が祝日の	
9:00								G	377 VANOR	GOLD'S GYR		※第	3月曜は休館日で	: ਰ . -	9:00
9:30									THE ROLL OF THE RO			ピックルボール			9:30
10:00		オリジナルエアロ			<b>)</b> ∃ガ				• M. • M		J	9:15~10:15			10:00
10:30		初中級 10:00~10:45 里見一成		M	9:45~10:45 松田明子						ペルビック ストレッチ 10:00~11:00	(数/40(Web28/店頭12(55條就3))		盤/40(Web28/店頭12(污絲雑3))	10:30
11:00		里兄一成 (1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(		RITMOS 45 10:30~11:15 田口優喜	<b> I B・</b> コンシャス		<b>V</b>				松永尚子	STEP2 - 10:30~11:30	リラックスヨガ 10:35~11:20	STEP1 10:30~11:30	11:00
11:30	<b>3</b> ガ	STEP1		田口陵音	10:55~11:25 鈴木優子	有料スクール	3ガ 10:45~11:45 菊田敬祐	(数/40/web28/吉爾12(55線裁3)) STEP1	<b>∃</b> ガ	有料スクール	フラダンス	今林真澄	井関麻美	柊秋	11:30
	11:00~12:00 辻聖子	11:00~12:00 里見一成		ポルドブラ&	<b>V</b>	松山バレエ団スクール		11:15~12:00 越智京子	11:00~12:00 松山歩	松山バレエ団スクール	11:10~12:10 フラハーラウオマカナニ 専属インストラクター	1週目 廣瀬亜矢子 2週目 久保かおり 3週目 担当IR 週替わり	<b>)</b> ∃ガ		
12:00	M	整/25(Web17/店頭8(55級親3)))	M	ストレッチ 11:30〜12:30 田口優喜	RITMOS 11:40~12:40 伊藤那未	11:00~12:15	) オリジナルエアロ	- 版/40(Web28/店頭12(55級親3))}-		11:00~12:15	寺両コンストンフラー	4週目 田中直子 5週目 担当IR 週替わり	11:30~12:30 井関麻美	有料スクール	12:00
12:30	バーレスク(初級) 12:15~13:15	ピラティス 12:15~13:15	ベリーダンス 12:15~13:15	<b>№</b> ビート&キックス	1が脱が木	オリジナルエアロ	初級 12:00~13:00 村山綾乃	STEP1.5 12:15~13:15	RITMOS	STEP1	<b>)</b> ∃ガ	ロックダンス (入門初級)		avex DanceMaster K-POP	12:30
13:00	MAYUKO	池田純子	tahia (nicole組)	12:40~13:10 小山内映子	オリジナルエアロ	初中級 12:30~13:15 中安佑介	イリ山内グノ	今村彩子	12:30~13:15 KAMAL	12:30~13:15 江田真代	12:20~13:20 吉田裕子	12:15~13:15 KENICHI	ラディカル パワーカーディオ	レギュラークラス 12:00~13:30	13:00
13:30	Y	版/40(Web28/店頭12(污方模就3))	M	ボディメイク 13:20~13:50	中級 12:55~13:40 伊藤那未	(整/40(Web28/店頭12(75條離3))	RITMOS	M	<b>メ</b> ポルドブラ	M		(整/40(Web28/店頭12(55條雜3))	12:45~13:45 石田亜希子	avex dance matrer	13:30
14:00	ZUMBA 13:30~14:30	STEP1 13:30~14:30	JAZZダンス (入門初級)	小山内映子		STEP2 13:30~14:30	13:15~14:15 村山綾乃	JAZZダンス (入門初級)	13:30~14:00 AKKO	∃ガ 13:30∼14:30	【有料】 スキルアップ	RITMOS 13:30~14:30			14:00
14:30	小東勇太	池田純子	13:30~14:30 楜澤美香	ウェーブストレッチリング		中安佑介		13:30~14:30 構井晃道	<b>)</b>	江田真代	ボクシングエクササイズ (ミット打ち) 13:35~14:50	中川正博	ラディカル ファイドウ	HOUSE 13:55~14:55	14:30
			M	YOGA 14:05~15:05 山田多佳子			(型/34(Web24(店頭10(方規載3))) STEP1	J	ディカル メガダンス 14:15~15:15	J	たけむら光一 ¥1,100(税込)	(数/40(Web28/店頭12(55條就3))	14:00~15:00 石田亜希子	AKIRA	
15:00	ピラティス 14:45~15:45	※第20(店頭予約) ※第2週目 【有料】	ZUMBA 14:45~15:30 楜澤美香	COVER IN BUSHMAN			14:30~15:30 今林真澄	∃ガ 14:45~15:45	AKKO	パレエ 14:45~15:45	シェイプアップ	ZUMBA 14:45~15:45		y	15:00
15:30	山崎照夫	マルチステップ 2台 15:00~16:00	MAT X E	GGXスーパー脂肪燃焼 ・15:15~15:45 GGスタッフ				加地史佳	(整/34(Web24/店頭10(55線離3))	鈴木裕	ローインパクト 15:00〜16:00 石丸よし子	大浦透	ラディカル X55 15:15~16:15	RITMOS 15:05~16:05 MAYU	15:30
16:00		今林真澄 メンバー/ビジター ¥1,320(税込)	<b>♥</b> ・ ラディカル オキシジェノ						STEP1 15:30~16:30 里見一成		476601	<b>y</b>	田島里佳		16:00
16:30		※詳細は別途掲示物 をご確認ください。	15:45~16:45 田中舞			<ul><li>整/20(店頭予約)</li><li>【有料】</li><li>イシコの</li></ul>		パレエ60 16:00~17:00	±2,0 m	参木裕 メンバー限定 ¥1,100(税込)	ZUMBA 16:15~17:00	ファンクショナル トレーニング 16:00~17:00		图/40(Web28(店頭12(污燥制3)) STEP2	16:30
17:00		整/14(店頭予約)				マルチSTEP (STEP1.5レベル)		鳥海晶子		ピックルボール	16:15~17:00 石丸よし子	蛇川拓弥	ラディカル ユーバウンド	16:15~17:15 兵藤芽久美	17:00
17:30		【有料】 マルチステップ				16:15~17:15 石川広明 メンバーバジター ¥1,650(税込)		バレエ30 17:05~17:35 自海見ス		16:30~17:30	ラディカル		16:30~17:30 田島里佳		17:30
		固定3台 16:45~18:15 今林真澄				※詳細は別途掲示物 をご確認ください。		鳥海晶子			ファイドウ 17:10~18:10	【有料】	整/10		
18:00				ピックルボール	M	整/40(Web28/店頭12(55條雜3))					HIDE	スタジオ レンタル枠 17:15~18:45	※第4週目のみ【有料】		18:00
18:30	7	メンバー/ビジター ¥1,320(税込) ※詳細は別途掲示物 をご確認ください。		17:45~18:45	▼ フリースタイル ダンス	STEP1.5			B-make45		ラディカル		エアロ基礎 17:45~19:00 石丸よし子	※第1・3・5週目 【有料】バレエ	18:30
19:00	∃ガ 18:30~19:30 mako	<b>y</b>		J	18:15~19:15 Rie	18:15~19:15 池田純子	<b>→</b> ∃ガ	ロックダンス	~Walking~ 18:30~19:15 佐藤慎介	(整/40(Web28/店頭12(55條輔3))	ユーバウンド 18:30~19:15 谷内里佳		¥1,650(税込)	18:30~19:45 Chi-tan. ¥2,420(税込)	19:00
19:30		パレエ (レベル1) 19:00~20:00	ラディカル ユーバウンド	HOUSE 19:00~20:00	整/40		18:45~19:45 mayuco	18:45~19:45 赤地寿美		STEP2 19:00~20:00				※第2・4週目 ピックルボール	19:30
20:00	(整/34(Web24/店頭10(55編輯3))	塚本晃司	19:15~20:00 石田亜希子	AKIRA	ラディカル パワー 19:30〜20:15 三浦剛	JAZZダンス 19:30~20:30	V		STEP2 19:30~20:30	中安佑介	姿勢改善& 筋膜リリース			18:30~19:45 ※詳細は別途掲示物 をご確認ください。	20:00
20:30	STEP1.5 19:45~20:45 今林真澄	オリジナルエアロ	Ŋ			石田沙瑛子	ラディカル メガダンス	ZUMBA	佐藤慎介	(整/40(Web28/店頭12(55編輯3))	19:30~20:30 澤野敦		20:00 CLOSE		20:30
	. 11000	中級 20:15~21:00 里見一成	HIP HOP 20:15~21:15	♥ マーシャル ワークアウト	整/40 ラディカル ファイドウ		19:55~20:55 塚田祐佳里	20:00~21:00 KAZKO	y	STEP1 20:15~21:00 中安佑介		1			
21:00		里兒一成 劉40(Web28/協師12(5編組3))	光我	20:30~21:15 角谷憲利		JAZZ HIP HOP 20:45~21:45	<b>♥</b>	M	RITMOS 20:45~21:45						21:00
21:30		オリジナルSTEP 中級		コアワークアウト 21:25~21:55		Rie	HIP HOP (レベル1) 21:05~22:05	∃ガ 31:150:22:15	佐藤慎介						21:30
22:00		21:15~22:15 里見一成		角谷憲利			JANGO	21:15~22:15 mako						22:00 CLOSE	22:00
22:30			•												22:30
23:00															23:00
23:30															23:30
		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE			
24:00 【色分け早見		ディショニング系	リラクゼーション系	【マーク記	 <b>も明]</b> 心者向けレッスンで		<u> </u>		<u> </u>	【注意事項】			からご参加をご遠慮		24:00

コンディショニング系 リラクゼーション系 ※ピックルボール枠:インストラクターはおりませんのでお客様同士でご利用ください。

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)

ightharpoonup ReebokONEアンバサダーらによるリーボックプレゼンツレッスンです。

- ・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。



	クラス名	時間	強度	難度	プログラムの効果	クラス内容					
アクラ	ティブ系										
	ェイプアップローインパクト	60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。					
<b>)</b> 5:	テンエアロ	60分	** \$\frac{1}{2}\$			ラテンの基本ステップから楽しさを体感出来るクラスです。					
オ	リジナルエアロ	60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。初級・初中級・中級者対象クラスあり。					
ST	ГЕР 1	60分/45分	**	**	1	ステップの技術習得を目標としたクラスです。					
ST	ΓΕΡ 1.5	60分	**~*** *** **~***	**~***	1	ステップの技術習得からコンビネーションを楽しむクラスです。 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。					
ST	TEP 2	60分		***	【身体機能の向上】						
_	リジナルSTEP	60分		*******	- ○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	1-1-1-2-2-2-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1					
ラ	ディカル ファイドウ				定性・姿勢の改善○心肺機能の向上	ストレス解消に効果的な格闘技系のプログラムです。 ノリの良い音楽と効果音で楽しくシェイプアップしましょう。					
5	ディカル X55	60分	**	**	【健康維持・体質改善】	ステップ台や自重を使い、特に下半身を鍛えます。全身のシェイプアップに効果的です!					
	ディカル メガダンス	60分	**	**	- ○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	HI HI July A Mary A D. A. Mary					
•	UMBA	60分/45分	**	**	○生活習慣病の予防・改善	南米コロンビアで生まれ、サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンス音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪燃焼。ストレス発散に効果があります。					
-	ITMOS	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ラマティックにダンスを楽しみます ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。					
) E	ート&キックス	30分	**~	**	<del>-</del>	音楽に合わせてキックやパンチを行います。カロリー消費量も高くシェイプアップ効果も大きいクラスです。					
<b>)</b> ~	ーシャルワークアウト	45分	**~	**		初めての方でも行えるキック、パンチを取り入れた格闘技エクササイズです。 シンプルな動きからコンビネーションまで行っていきます。					
<b>)</b> =:	アワークアクト	30分	**	**		体幹の強化にフォーカスしたエクササイズを行います。					
コンラ	ディショニング・調整系	L			1						
	ラティス	60分	<b>*</b> ~	☆~		ピラティスを初めて行う方を対象としたクラスです。体幹部の強化や姿勢の改善に効果的です。					
•	ディメイク	60分	*~	☆~	-	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。					
-	・コンシャス	30分	*~	☆~	-	ロガブラス、フェインフラブを目的ことにおいてシティンコーション・ジアンへとす。 基礎 (い間を上り及せ トライス)にいる (Pre Fine Lays)。 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)を目指し;					
	ルビックストレッチ	60分	*~	☆~	-	身体の中心である骨盤を矯正し、身体の歪み改善筋力強化などにより身体のラインを整えます。高いリラクゼーション効果も望めます。					
•	ァンクショナルトレーニング	60分	*~	☆~	- 【自律神経・ホルモン調整】	筋力、敏しょう性、安定性を高めるエクササイズで体を良い状態に持って行くトレーニングです。					
•	ルドブラ	30分	*~	☆~		バレエ、ピラティスなどの動きを使ったコンディショニングクラスです。					
•	ルドブラ&ストレッチ	60分	*~	☆~	○睡眠の質の向上	バレエ、ピラティスなどの動きを使ったコンディショニングクラスです。後半にストレッチを行います。					
	-making (Walking)	45分	*~	☆~	- 【メンタル・脳機能への効果】	正しい姿勢のウォーキングを通し、骨格&筋バランスの左右調整、メリハリのある美しいカーヴィーボディに効果を出します。					
	勢改善&筋膜リリース	60分	*~	☆~	認知機能の向上	身体の中心にある骨盤を矯正し、身体の歪みを改善、筋力強化等により身体のラインを整えます。高いリラクゼーション効果もあります。					
•	ディカル オキシジェノ	60分	*~	☆~	-	ピラティス、ヨガなどの要素を取り入れ、優雅に動くコンディショニング系のクラスです。全身の引き締め効果や、筋バランスの向上効果も望めます。					
•	ディカル パワー	45分	**~	**	-	バーベルを使用し、全身の筋力トレーニングを行うクラスです。全身を引き締め、シェイプアップに効果的です。					
	ディカル パワーカーディオ	60分	**~	**	-	バーベルを使用し、全身の筋力アップを行うトレーニングパートに、エアロビクスやステップなどの有酸素運動を組み合わせたのが「パワーカーディオ」1					
	ディカル ユーバウンド	60分/45分	**~	**	-	直径1メートルのトランポリンの上で様々な動作を行うクラスです。音楽に合わせてリズムに乗って動けるクラスです。					
	ゼーション系	0037173	1 ^ ^	~ ~		ELLI IV OIV A A A TEW SAMILE IN VIVE 18 EWICH DE CAMENTA COMPANY OF THE PROPERTY OF THE PROPER					
) <sub>]</sub>	•	60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	ヨガの伝統的な呼吸とアーサナ(ボーズ)を取りながら、心身ともに整えて行くクラスです。体が硬い方も是非ご参加ください。					
<b>y</b> y =	ラックスヨガ	45分	*~	☆~	○睡眠の質の向上 【メンタル・脳機能への効果】	ゆっくりとした呼吸法と簡単なポーズを行い、リラックスゼーションとストレス解消を目的としたヨガになります。					
<b>ў</b>	ェーブストレッチリング YOGA	60分	*~	☆~	○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	ウェーブストレッチリングを使い、硬い部位を積極的に伸ばし、お昼寝感覚でリラックスする事の出来るヨガクラスです。					
ダン	ス系										
<b>У</b> Н	IP HOP	60分	_	☆☆~		初心者でも回数をかさねるとマスターできるように、基本のリズム取りを行うステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。					
<b>以</b> JA	ZZダンス	60分	_	☆☆~	- - 【身体機能の向上】	JAZZを基礎から学ぶことができます。これからJAZZを始める方は勿論、慣れている方にも基本を見直すクラスとしてオススメです。					
JA	ZZ HIP HOP	60分	_	☆☆~	○筋力・持久力の向上 ○柔軟性・可動域の向	JAZZダンスの動きをベースにHIP HOPの動きを取り入れたしなやかでかつグルーヴ感やダイナミックさを兼ね備えたダンスです。					
•	ニーレスク	60分	_	☆☆~		ジャズダンスを基礎に、力強くセクシーに表現するダンスです。					
<b>У</b> Н	OUSE	60分	-	☆☆~	「定性・姿勢の改善 ○心肺機能の向上 【健康維持・体質改善】	HOUSEの基礎から習得できるクラスです。足のステップを中心に振り付けも楽しめます。カッコ良く踊りましょう。					
<b>)</b> 12;	ックダンス	60分	-	☆☆~	○体脂肪の燃焼・体重コントロール ○血流の改	ロックダンスを基礎から学ぶことができます。鍵がかかったように止める(ロックする)動きを踊ります。					
) フ	リースタイルダンス	60分	-	☆☆~	善 ○肩こり・腰痛の改善 ○不定愁訴の改善	ヒップホップやロックダンスの要素を織り交ぜたダンスミックスクラス。リズム取りから丁寧に行います。					
) フ:	ラダンス	60分	_	☆☆~	○生活習慣病の予防・改善	ハワイのゆったりとした音楽に合わながら、裸足で踊ります。					
Ŭ バ	シエ	60分	_	☆☆~		バレエをこれから始める方、慣れてきた方にも楽しめるクラスです。					