

|                                                                                                                                                                                                    | 月 (MON)                                            | 火 (TUE)                                                  | 水 (WED)                                                                                                       | 木 (THU)                                                       | 金 (FRI)                                                                                             | 土 (SAT)                                        | 日 (SUN)                                                                                                                       |                                                |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------|
|                                                                                                                                                                                                    |                                                    |                                                          |                                                                                                               |                                                               |                                                                                                     |                                                |                                                                                                                               |                                                |      |
| 7:00                                                                                                                                                                                               | 7:00 OPEN<br>※第3月曜日は休館日                            | 24H営業                                                    | 24H営業                                                                                                         | 24H営業                                                         | 24H営業                                                                                               | 24H営業                                          | 24H営業                                                                                                                         | 7:00                                           |      |
| 7:30                                                                                                                                                                                               | 【GG京都二条店スタジオ定員枠】<br><br>◆赤色枠：定員 22名<br>◆青色枠：定員 20名 |                                                          | 整理券配布レッスン<br>WEB予約はこちらから<br> | MORNING YOGA<br>7:30-8:15<br>【鈴木 那奈】                          | WEB代行情報ははこちら<br> | モーニングストレッチ<br>7:30-8:15<br>【田中 陽子】             | 急な代行情報はSNS<br>にてご案内致します。<br>当店のSNSはこちら<br> | 7:30                                           |      |
| 8:00                                                                                                                                                                                               |                                                    |                                                          |                                                                                                               |                                                               |                                                                                                     |                                                |                                                                                                                               | 8:00                                           |      |
| 8:30                                                                                                                                                                                               |                                                    |                                                          |                                                                                                               |                                                               |                                                                                                     |                                                |                                                                                                                               |                                                | 8:30 |
| 9:00                                                                                                                                                                                               |                                                    |                                                          |                                                                                                               |                                                               |                                                                                                     |                                                |                                                                                                                               |                                                | 9:00 |
| 9:30                                                                                                                                                                                               |                                                    |                                                          |                                                                                                               |                                                               |                                                                                                     |                                                |                                                                                                                               | 有料スクール<br>アクセルファイトクラブ<br>キッズムエタイ<br>9:00-10:00 |      |
| 10:00                                                                                                                                                                                              |                                                    |                                                          |                                                                                                               |                                                               |                                                                                                     |                                                | ※↓整理券配布↓※<br>※↓整理券配布↓※                                                                                                        | 10:00                                          |      |
| 10:30                                                                                                                                                                                              | 自動整体<br>10:00-10:45<br>【小林 基】                      | ※↓整理券配布↓※<br>エアロ 上級<br>10:15-11:15<br>【田中 陽子】            | ピラティス<br>10:30-11:15<br>【和田野 広美】                                                                              | YOGA<br>10:30-11:15<br>【中野 恭子】                                | エアロ 初級<br>10:30-11:15<br>【井上 育子】                                                                    | ※↓整理券配布↓※<br>エアロ 中級<br>10:35-11:20<br>【四方 秀弥】  | ※↓整理券配布↓※<br>ステップ 上級<br>10:30-11:30<br>【小林 基】                                                                                 | 10:30                                          |      |
| 11:00                                                                                                                                                                                              | SONE ALL【STAFF】                                    | エアロ 中級<br>11:00-11:45<br>【小林 基】                          | ZUMBA GOLD®<br>11:30-12:15<br>【和田野 広美】                                                                        | エアロ 上級<br>11:30-12:30<br>【滝田 工】                               | ピラティス<br>11:30-12:15<br>【井上 育子】                                                                     | ※↓整理券配布↓※<br>ステップ 上級<br>11:35-12:35<br>【四方 秀弥】 | YOGA<br>11:45-12:30<br>【小林 基】                                                                                                 | 11:00                                          |      |
| 11:30                                                                                                                                                                                              | ※↓整理券配布↓※                                          | ※↓整理券配布↓※                                                |                                                                                                               | ※↓整理券配布↓※                                                     | ※↓整理券配布↓※                                                                                           | ※↓整理券配布↓※                                      |                                                                                                                               | 11:30                                          |      |
| 12:00                                                                                                                                                                                              | ※↓整理券配布↓※                                          | エアロ 中級<br>11:30-12:15<br>【松本 莉奈】                         |                                                                                                               | エアロ 上級<br>11:30-12:30<br>【滝田 工】                               | ステップ 上級<br>12:30-13:15<br>【東山 沙衣子】                                                                  | ※↓整理券配布↓※                                      |                                                                                                                               | 12:00                                          |      |
| 12:30                                                                                                                                                                                              | ※↓整理券配布↓※                                          | ※↓整理券配布↓※                                                |                                                                                                               | ★レッスン担当者変更★<br>※↓整理券配布↓※                                      | ※↓整理券配布↓※                                                                                           | ※↓整理券配布↓※                                      |                                                                                                                               | 12:30                                          |      |
| 13:00                                                                                                                                                                                              | ※↓整理券配布↓※                                          | ステップ 上級<br>12:30-13:30<br>【松本 莉奈】                        | コアバランス<br>12:30-13:30<br>【前川 弘美】                                                                              | エアロ 中級<br>12:45-13:30<br>【滝田 工】                               | ※↓整理券配布↓※                                                                                           | ※↓整理券配布↓※                                      |                                                                                                                               | 13:00                                          |      |
| 13:30                                                                                                                                                                                              | エアロ 上級<br>13:00-14:00<br>【桐村 彩太】                   |                                                          | ※↓整理券配布↓※                                                                                                     | ★レッスン担当者変更★                                                   | エアロ 初中級<br>13:30~14:15<br>【中西 架気】                                                                   | YOGA<br>12:50-13:50<br>【佐川 友唯】                 |                                                                                                                               | 13:30                                          |      |
| 14:00                                                                                                                                                                                              |                                                    | ピラティス<br>13:45-14:30<br>【渥美 裕規】                          | エアロ 上級<br>13:45-14:45<br>【東山 沙衣子】                                                                             | GGX SHAPE<br>13:45-14:30<br>【STAFF】                           | SONE ALL【STAFF】                                                                                     | SONE ALL【STAFF】                                | GGX SHAPE<br>13:45-14:30<br>【STAFF】                                                                                           | 14:00                                          |      |
| 14:30                                                                                                                                                                                              | GGX SHAPE<br>14:15-15:00<br>【STAFF】                | ※↓整理券配布↓※                                                |                                                                                                               |                                                               | YOGA<br>14:30-15:15<br>【鈴木 那奈】                                                                      | GGX SHAPE<br>14:15-15:00<br>【STAFF】            | SONE ALL【STAFF】                                                                                                               | 14:30                                          |      |
| 15:00                                                                                                                                                                                              |                                                    | エアロ 中級<br>14:45-15:45<br>【渥美 裕規】                         | ステップ 中級<br>15:00-15:45<br>【今堀 加奈子】                                                                            |                                                               |                                                                                                     |                                                | エアロ 初級<br>14:45-15:30<br>【和田 保美】                                                                                              | 15:00                                          |      |
| 15:30                                                                                                                                                                                              | YOGA<br>15:15-16:15<br>【佐川 友唯】                     |                                                          | SONE ALL【STAFF】                                                                                               |                                                               |                                                                                                     | ポージングアカデミー<br>15:15~16:15<br>【井上 浩】            | SONE ALL【STAFF】                                                                                                               | 15:30                                          |      |
| 16:00                                                                                                                                                                                              |                                                    |                                                          |                                                                                                               |                                                               |                                                                                                     |                                                | GGX コンディショニング<br>15:45-16:15【STAFF】                                                                                           | 16:00                                          |      |
| 16:30                                                                                                                                                                                              | SONE ALL【STAFF】                                    | GGX SHAPE<br>16:00-16:45<br>【STAFF】                      |                                                                                                               | ステップ 上級<br>16:00-17:00<br>【柴 貴郎】                              |                                                                                                     | 毎月4週目のみ開催                                      | 初心者向けポージング講習会<br>16:30-17:00<br>【新井 風雅】                                                                                       | 16:30                                          |      |
| 17:00                                                                                                                                                                                              |                                                    | GGX コンディショニング<br>17:00-17:15【STAFF】                      |                                                                                                               | SONE ALL【STAFF】                                               |                                                                                                     |                                                |                                                                                                                               | 17:00                                          |      |
| 17:30                                                                                                                                                                                              |                                                    |                                                          |                                                                                                               |                                                               | 有料スクール                                                                                              |                                                |                                                                                                                               | 17:30                                          |      |
| 18:00                                                                                                                                                                                              |                                                    | 有料スクール<br>avex Dance Master<br>Kids ベーシック<br>17:45-18:45 |                                                                                                               |                                                               | avex Dance Master<br>kids スターター<br>17:15-18:15                                                      | 有料スクール                                         | スタジオは空き時間<br>レンタル可能です<br>ご希望の方はこちら<br>   | 18:00                                          |      |
| 18:30                                                                                                                                                                                              |                                                    |                                                          |                                                                                                               |                                                               |                                                                                                     |                                                |                                                                                                                               | 18:30                                          |      |
| 19:00                                                                                                                                                                                              | YOGA<br>18:30-19:30<br>【鈴木 那奈】                     | ※↓整理券配布↓※                                                | SHORT GGX<br>19:00-19:20【STAFF】                                                                               |                                                               | 有料スクール<br>avex Dance Master<br>Teen ノービス<br>18:30-20:00                                             |                                                |                                                                                                                               | 19:00                                          |      |
| 19:30                                                                                                                                                                                              |                                                    | エアロ 上級<br>19:00-20:00<br>【松本 莉奈】                         | ※↓整理券配布↓※                                                                                                     | ZUMBA®<br>19:10-19:55<br>【和田野 広美】                             |                                                                                                     | 有料スクール                                         |                                                                                                                               | 19:30                                          |      |
| 20:00                                                                                                                                                                                              | エアロ 中級<br>19:45-20:30<br>【中西 架気】                   | SONE ALL【STAFF】                                          | YOGA<br>19:35-20:20<br>佐川 友唯                                                                                  | SONE ALL【STAFF】                                               |                                                                                                     |                                                |                                                                                                                               | 20:00                                          |      |
| 20:30                                                                                                                                                                                              |                                                    | エアロ 初級<br>20:15-21:00<br>【和田 保美】                         | ※↓整理券配布↓※                                                                                                     | ステップ 上級<br>20:05-20:50<br>【田中 陽子】                             | GGX コンディショニング<br>20:15-20:45<br>【STAFF】                                                             | avex Dance Master<br>Teen ベーシック<br>19:30-21:00 |                                                                                                                               | 20:30                                          |      |
| 21:00                                                                                                                                                                                              | ステップ 初中級<br>20:45-21:30<br>【中西 架気】                 |                                                          | エアロ 上級<br>20:35-21:35<br>【柴 貴郎】                                                                               |                                                               |                                                                                                     |                                                |                                                                                                                               | 21:00                                          |      |
| 21:30                                                                                                                                                                                              |                                                    | YOGA<br>21:10-21:40<br>【和田 保美】                           | SONE ALL【STAFF】                                                                                               | エアロ 上級<br>21:05-21:50<br>【田中 陽子】                              |                                                                                                     |                                                | 21:00 CLOSE                                                                                                                   | 21:30                                          |      |
| 22:00                                                                                                                                                                                              |                                                    | ★新クラス★                                                   |                                                                                                               | シェイプアップマーシャル<br>22:00-22:20 基礎編<br>22:20-22:45 実践編<br>【花田 麻衣】 |                                                                                                     |                                                | 初めての方でも安心して<br>ご参加頂けます。                                                                                                       | 22:00                                          |      |
| 22:30                                                                                                                                                                                              |                                                    |                                                          |                                                                                                               |                                                               |                                                                                                     |                                                |                                                                                                                               | 22:30                                          |      |
| 23:00                                                                                                                                                                                              |                                                    |                                                          |                                                                                                               |                                                               |                                                                                                     |                                                |                                                                                                                               | 23:00                                          |      |
| ※整理券配布と記されたレッスンはWEB予約または台帳へのご記入が必要となります。 ※スタジオレッスンはレッスン開始10分前からお入りいただけます。<br>※クラス開始の10分以上前からスタジオ前、フロント近辺に並ばないようご協力お願い致します。<br>◆過度な大きさ、頻繁な声出しはお控え頂きますようお願い致します。 ◆ハイタッチや握手等のスキンシップはお控え頂きますようお願い致します。 |                                                    |                                                          |                                                                                                               |                                                               |                                                                                                     |                                                |                                                                                                                               |                                                |      |

## GROUP EXERCISE PROFILE

| クラス名                                                                                                         | 時間    | 定員 | 発汗量 | 強度 | 難易度 | クラス内容                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|-----|----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>アクティブ</b>                                                                                                 |       |    |     |    |     |                                                                                                 |
|  <b>エアロ初級</b>                 | 45分   | 22 |     |    |     | エアロビクスが初めての方でも安心してご参加いただけます。足腰に衝撃の少ない動作を中心としたクラス構成になります。                                        |
|  <b>エアロ初中級</b>                | 45分   | 22 |     |    |     | エアロ初級に慣れてきた方向けのクラス。初級レベルのステップではもの足りなくなってきた方向けのスキルアップに最適なクラスです。                                  |
| <b>エアロ中級</b>                                                                                                 | 45分   | 22 |     |    |     | エアロ初級に慣れてきた方向けの中級クラス。初級レベルのステップではもの足りなくなってきた方向けのスキルアップに最適なクラスです。                                |
| <b>エアロ上級</b>                                                                                                 | 45分   | 22 |     |    |     | エアロ中級に慣れてきた方向けの上級クラスです。インストラクターの個性とプログラムを満喫して下さい。                                               |
|  <b>ステップ初級</b>                | 45分   | 20 |     |    |     | ステップが初めての方でも安心してご参加いただけます。足腰に衝撃の少ない動作を中心としたクラス構成になります。                                          |
| <b>ステップ中級</b>                                                                                                | 45/60 | 20 |     |    |     | ステップ初級に慣れてきた方向けの中級クラスです。初級レベルのステップではもの足りなくなってきた方向けのスキルアップに最適なクラスです。                             |
| <b>ステップ上級</b>                                                                                                | 45/60 | 20 |     |    |     | ステップ中級に慣れてきた方向けの上級クラスです。シンプルなおコンビネーションやバリエーションを楽しめるクラスです。                                       |
|  <b>シェイプアップマーシャル</b>          | 45分   | 22 |     |    |     | 格闘技の動きを取り入れながら、シェイプアップ効果を狙います。初めての方でも安心してご参加いただけます。                                             |
| <b>ダンス</b>                                                                                                   |       |    |     |    |     |                                                                                                 |
| <b>ZUMBA®</b>                                                                                                | 45分   | 22 |     |    |     | サルサ・メレンゲ・ラテン系ダンス音楽を取り入れた大人気ダンスエクササイズです！脂肪燃焼・ストレス発散効果があります。                                      |
|  <b>ZUMBA GOLD®</b>           | 45分   | 22 |     |    |     | 初めての方でも安心してご参加いただけます。世界の音楽、リズムに合わせて楽しく身体を動かします。                                                 |
| <b>コンディショニング・調整</b>                                                                                          |       |    |     |    |     |                                                                                                 |
|  <b>GGX SHAPE</b>             | 45分   | 20 |     |    |     | 全身の筋力、筋持久力の向上やシェイプアップを目的としたトレーニングをバーベルとプレートを使用し音楽に合わせて行います。ゴールドジムのトレーナーが担当するクラスです。              |
|  <b>SHORT GGX</b>             | 20分   | 20 |     |    |     | GGX SHAPEのショートバージョンです。20分という短時間で効率よくエクササイズを行います。ゴールドジムのトレーナーが担当するクラスです。                         |
|  <b>GGX コンディショニング</b>         | 15/30 | 20 |     |    |     | コンディショニングツールを使用して、身体をほぐしたり、ストレッチを行います。ゴールドジムのトレーナーが担当するクラスです。                                   |
|  <b>5ONE ALL</b>              | 8分    | 6  |     |    |     | スタジオレッスン後にたった8分のウエイトトレーニングを行います。レッスン後の抜群な引き締め効果が期待できます。ジムの女性専用エリアにて行います。                        |
|  <b>ピラティス</b>                 | 45分   | 20 |     |    |     | マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。体型や姿勢が良くなりモデルや女優などにも評判のよいクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけます。            |
|  <b>自動整体</b>                  | 45分   | 20 |     |    |     | マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。体型や姿勢が良くなりモデルや女優などにも評判のよいクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけます。            |
|  <b>LEAP HEALING</b>          | 45分   | 20 |     |    |     | ヨガ、ピラティス、太極拳などの動きで全身の可動域を広げ筋肉のバランスを整えます。初めての方でも安心してご参加いただけます。                                   |
| <b>初心者向けボーリング講習会</b>                                                                                         | 30分   | 10 |     |    |     | 新井プロトレーナーによるボーリング講習会。コンテストに初出場される方や、初めてボーリングの指導を受けるという方にオススメです。                                 |
| <b>ボーリングアカデミー</b>                                                                                            | 60分   | 10 |     |    |     | 井上アドバンストレーナーによるボーリングアカデミー。コンテストで結果を出したい方にオススメです。                                                |
| <b>ヨガ</b>                                                                                                    |       |    |     |    |     |                                                                                                 |
|  <b>YOGA / MORNING YOGA</b> | 45/60 | 20 |     |    |     | 呼吸法と精神統一で身体の中から健康にならしましょう。運動が苦手な方、身体が硬い方、初めての方でも安心してご参加いただけます。                                  |
| <b>有料スクール</b>                                                                                                |       |    |     |    |     |                                                                                                 |
| <b>総合格闘技 アングラー</b>                                                                                           | -     | -  |     |    |     | 総合格闘技とは、打撃・投げ技・固技・レスリング技術・グラップリングな様々な打撃法を駆使して勝敗を争う格闘技です。                                        |
| <b>エイベックス・ダンスマスター</b>                                                                                        | -     | -  |     |    |     | エイベックス・ダンスマスターダンス経験が全く無い方でも、エイベックスで活躍するプロのダンサーがダンスの基本、髭、挨拶から親切・丁寧に指導致します。初心者でも安心して受講できるプログラムです。 |
| <b>アキセルファイトクラブ(ブラジリアン柔術)</b>                                                                                 | -     | -  |     |    |     | あなたもブラジリアン柔術をはじめませんか？ブラジリアン柔術全日本チャンピオンが、直接指導いたします。                                              |
| <b>アキセルファイトクラブ(ムエタイ)</b>                                                                                     | -     | -  |     |    |     | キッズムエタイ(3歳～12歳の少年少女)ムエタイの母国タイではキッズの頃からムエタイの基本を教わり身につけます。                                        |

・初心者マークのついたレッスンは初めての方でも安心してご参加いただける内容です。

- ・ 給水、お手洗い以外の途中退場は、安全面および他の会員様のご迷惑となりますのでお断りしております。また事故防止のため、レッスン中は必ずインストラクターの指示に従ってください。
- ・ 事故防止のためレッスン開始後のスタジオ入場はお断りしております。安全のため、事前にストレッチなどの準備運動をおすすめいたします。