

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)		
7:00	7:00 OPEN ※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】 ◆赤色枠：定員 22名 ◆青色枠：定員 20名		整理券配布レッスン WEB予約はこちらから 	MORNING YOGA 7:30-8:15 【鈴木 那奈】	WEB代行情報はこちら 	モーニングストレッチ 7:30-8:15 【田中 陽子】	急な代行情報はSNS にてご案内致します。 当店のSNSはこちら 	7:30	
8:00								8:00	
8:30									8:30
9:00									9:00
9:30								有料スクール アクセルファイトクラブ キッズムエタイ 9:00-10:00	
10:00							@GOLDSGYM_KYOTONIJO 京都二条店Instagram	10:00	
10:30	自動整体 10:00-10:45 【小林 基】	※↓整理券配布↓※				※↓整理券配布↓※	※↓整理券配布↓※	10:30	
11:00	5ONE ALL【STAFF】	エアロ 上級 10:15-11:15 【田中 陽子】	ピラティス 10:30-11:15 【和田野 広美】	YOGA 10:30-11:15 【中野 恭子】	エアロ 初級 10:30-11:15 【井上 育子】	※↓整理券配布↓※	ステップ 上級 10:30-11:30 【小林 基】	11:00	
11:30	エアロ 中級 11:00-11:45 【小林 基】	※↓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 11:30-12:15 【松本 莉奈】	ZUMBA GOLD® 11:30-12:15 【和田野 広美】	エアロ 上級 11:30-12:30 【滝田 工】	ピラティス 11:30-12:15 【井上 育子】	※↓整理券配布↓※	ステップ 上級 11:35-12:35 【四方 秀弥】	12:00	
12:30	ステップ 中級 12:00-12:45 【桐村 彩太】	※↓整理券配布↓※			※↓整理券配布↓※		YOGA 11:45-12:30 【小林 基】	12:30	
13:00	※↓整理券配布↓※	ステップ 上級 12:30-13:30 【松本 莉奈】	コアバランス 12:30-13:30 【前川 弘美】	※↓整理券配布↓※	ステップ 上級 12:30-13:15 【東山 沙衣子】	※↓整理券配布↓※		13:00	
13:30	エアロ 上級 13:00-14:00 【桐村 彩太】		※↓整理券配布↓※			YOGA 12:50-13:50 【佐川 友唯】		13:30	
14:00		ピラティス 13:45-14:30 【渥美 裕規】	エアロ 上級 13:45-14:45 【東山 沙衣子】	GGX SHAPE 13:45-14:30 【STAFF】	エアロ 初中級 13:30~14:15 【中西 架気】	5ONE ALL【STAFF】	GGX SHAPE 13:45-14:30 【STAFF】	14:00	
14:30	GGX SHAPE 14:15-15:00 【STAFF】	※↓整理券配布↓※			5ONE ALL【STAFF】	GGX SHAPE 14:15-15:00 【STAFF】	5ONE ALL【STAFF】	14:30	
15:00		エアロ 中級 14:45-15:45 【渥美 裕規】			YOGA 14:30-15:15 【鈴木 那奈】		エアロ 初級 14:45-15:30 【和田 保美】	15:00	
15:30	YOGA 15:15-16:15 【佐川 友唯】		ステップ 中級 15:00-15:45 【今堀 加奈子】			ポージングアカデミー 15:15~16:15 【井上 浩】	5ONE ALL【STAFF】	15:30	
16:00			5ONE ALL【STAFF】				GGX コンディショニング 15:45-16:15【STAFF】	16:00	
16:30	5ONE ALL【STAFF】	GGX SHAPE 16:00-16:45 【STAFF】		ステップ 上級 16:00-17:00 【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 16:30-17:00 【新井 風雅】	16:30	
17:00		GGX コンディショニング 17:00-17:15【STAFF】		5ONE ALL【STAFF】				17:00	
17:30					有料スクール			17:30	
18:00		有料スクール avex Dance Master Kids ベーシック 17:45-18:45			avex Dance Master kids スターター 17:15-18:15	有料スクール	スタジオは空き時間 レンタル可能です ご希望の方はこちら 	18:00	
18:30					有料スクール	avex Dance Master Teen スターター 17:45-19:15	インスタベースQRコード	18:30	
19:00	YOGA 18:30-19:30 【鈴木 那奈】	※↓整理券配布↓※	SHORT GGX 19:00-19:20【STAFF】	ZUMBA® 19:10-19:55 【和田野 広美】	avex Dance Master Teen ノービス 18:30-20:00			19:00	
19:30		エアロ 上級 19:00-20:00 【松本 莉奈】	※↓整理券配布↓※			有料スクール		19:30	
20:00	エアロ 中級 19:45-20:30 【中西 架気】	5ONE ALL【STAFF】	YOGA 19:35-20:20 佐川 友唯	5ONE ALL【STAFF】		avex Dance Master Teen ベーシック 19:30-21:00		20:00	
20:30		エアロ 初級 20:15-21:00 【和田 保美】	※↓整理券配布↓※	ステップ 上級 20:05-20:50 【田中 陽子】	GGX コンディショニング 20:15-20:45 【STAFF】			20:30	
21:00	ステップ 初中級 20:45-21:30 【中西 架気】		エアロ 上級 20:35-21:35 【柴 貴郎】				21:00 CLOSE	21:00	
21:30		YOGA 21:10-21:40 【和田 保美】	5ONE ALL【STAFF】	エアロ 上級 21:05-21:50 【田中 陽子】			初めての方でも安心して ご参加頂けます。	21:30	
22:00				シェイプアップマーシャル 22:00-22:20 基礎編 22:20-22:45 実践編 【花田 麻衣】				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。 ※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。 ◆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
アクティブ						
 エアロ初級	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。
 エアロ初中級	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。
エアロ中級	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。
エアロ上級	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。
 ステップ初級	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。
ステップ中級	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。
ステップ上級	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。
 シェイプアップマーシャル	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。
ダンス						
ZUMBA®	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。
 ZUMBA GOLD®	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。
コンディショニング・調整						
 GGX SHAPE	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。
 SHORT GGX	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。
 GGX コンディショニング	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。
 5ONE ALL	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。
 ピラティス	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。
 自動整体	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。
 LEAP HEALING	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。
初心者向けポーズング講習会	30分	10				新井プロトレーナーによるポーズング講習会。コンテストに初出場される方や、初めてポーズングの指導を受けるという方にオススメです。
ポーズングアカデミー	60分	10				井上アドバンストレーナーによるポーズングアカデミー。コンテストで結果を出したい方にオススメです。
ヨガ						
 YOGA / MORNING YOGA	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。
有料スクール						
総合格闘技 アングラー	-	-				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。
エイベックス・ダンスマスター	-	-				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。
アクセルファイトクラブ(ブラジリアン柔術)	-	-				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。
アクセルファイトクラブ(ムエタイ)	-	-				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。