GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 京都二条 2025年9月～

	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						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	@GOLDSGYM_KYOTONIJO 京都二条店インスタグラム	9:00
9:30								9:30
10:00	自動整体 10：00-10：45 【小林 基】	※↓整理券配布↓※ エアロ 上級 10：15-11：15 【田中 陽子】				※↓整理券配布↓※	※↓整理券配布↓※	10:00
10:30			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】	エアロ 中級 10：35-11：20 【四方 秀弥】	ステップ 上級 10：30-11：30 【小林 基】	10:30
11:00	5ONE ALL【STAFF】							11:00
11:30	エアロ 中級 11：00-11：45 【小林 基】	※↓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】	※↓整理券配布↓※ エアロ or ステップ ※別用紙を※ ※ご確認ください※	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】	YOGA 11：45-12：30 【小林 基】	11:30
12:00	※↓整理券配布↓※							12:00
12:30	ステップ 中級 12：00-12：45 【桐村 彩太】	※↓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 or エアロ ※別用紙を※ ※ご確認ください※	※↓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↓※ YOGA 12：50-13：50 【佐川 友唯】		12:30
13:00	※↓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↓※ エアロ 上級 13：45-14：45 【東山 沙衣子】	★レッスン内容・担当者変更★ 9月は週で変動致します	エアロ 初中級 13:30～14：15 【中西 架気】	5ONE ALL【STAFF】		13:30
14:00		ピラティス 13：45-14：30 【渥美 裕規】		GGX SHAPE 13：45-14：30 【STAFF】	5ONE ALL【STAFF】	GGX SHAPE 14：15-15：00 【STAFF】	GGX SHAPE 13：45-14：30 【STAFF】	14:00
14:30	GGX SHAPE 14：15-15：00 【STAFF】	※↓整理券配布↓※			YOGA 14：30-15：15 【鈴木 那奈】		5ONE ALL【STAFF】	14:30
15:00		エアロ 中級 14：45-15：45 【渥美 裕規】	ステップ 中級 15：00-15：45 【今堀 加奈子】		★新クラス追加★		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】		5ONE ALL【STAFF】			ポージングアカデミー 15：15～16：15 【井上 浩】	5ONE ALL【STAFF】	15:30
16:00		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	GGX コンディショニング 15：45-16：15【STAFF】	16:00
16:30	5ONE ALL【STAFF】			5ONE ALL【STAFF】			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】						17:00
17:30					有料スクール avex Dance Master kids スターター 17：15-18：15	有料スクール avex Dance Master Teen スターター 17：45-19：15		17:30
18:00		有料スクール avex Dance Master Kids ベーシック 17：45-18：45					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	YOGA 18：30-19：30 【鈴木 那奈】	※↓整理券配布↓※ ★担当者変更★ エアロ 上級 19：00-20：00 【松本 莉奈】	SHORT GGX 19:00-19:20【STAFF】	ZUMBA® 19：10-19:55 【和田野 広美】	有料スクール avex Dance Master Teen ノービス 18：30-20：00	有料スクール avex Dance Master Teen ベーシック 19：30-21：00		18:30
19:00			※↓整理券配布↓※ YOGA 19：35-20：20 佐川 友唯	5ONE ALL【STAFF】			インスタベースQRコード	19:00
19:30		5ONE ALL【STAFF】		ステップ 上級 20：05-20:50 【田中 陽子】				19:30
20:00	エアロ 中級 19：45-20：30 【中西 架気】	エアロ 初級 20：15-21：00 【和田 保美】	※↓整理券配布↓※ エアロ 上級 20：35-21：35 【柴 貴郎】		GGX コンディショニング 20：15-20：45 【STAFF】			20:00
20:30		5ONE ALL【STAFF】		エアロ 上級 21：05-21：50 【田中 陽子】				20:30
21:00	ステップ 初中級 20：45-21：30 【中西 架気】	LEAP HEALING 21：10-21：55 【HIROMI】	5ONE ALL【STAFF】				21:00 CLOSE	21:00
21:30							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。

ホームページはこちら →

明日の元気 未来の健康！ 詳しくはこちら→

※スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

※祝日は通常通りのスケジュールとなります。変更等ある場合は館内告知、店舗インスタグラム、ホームページ等でお知らせいたします。

アクティブ　ダンス　コンディショニング・調整　ヨガ　有料スクール

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				コンディションツールを使用して、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。
初心者向けポージング講習会	30分	10				新井プロトレーナーによるポージング講習会。コンテストに初出場される方や、初めてポージングの指導を受けるという方にオススメです。
ポージングアカデミー	60分	10				井上アドバンストレーナーによるポージングアカデミー。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りましょう。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、躾、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てみませんか？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。

9月木曜レッスンスケジュール

木曜11：30～・木曜12：30～の2本レッスンは
９月は下記の通りのスケジュールとなります。
※週によって時間やレッスン内容が異なります。

９月４日　担当 中西IR
１２：３０～１３：１５　エアロ中級

９月１１日　担当 松本IR
１１：３０～１２：１５　エアロ中級
１２：３０～１３：３０　有料ステップ

９月１８日・９月２５日　担当 滝田IR
１１：３０～１２：３０　上級エアロ
１２：４５～１３：３０　中級エアロ

※１０月から滝田IRがレギュラーご担当となります。

整理券配布対象レッスンです。
WEB予約または台帳へのご記入をお願いいたします。

ゴールドジム京都二条

Thank you for your cooperation. Gold's Gym Management.