GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE ウエスト／東中野 2025年9月～

「明日の元気、未来の健康！」
詳しくはこちら!!
ぜひご覧下さい!!

<店舗情報>

■ウエスト
中野区中野 4-3-1
サンクオーレタワー 3F
TEL 03-5318-7351

月曜～金曜：7:00～23:30
土曜：7:00～23:30
日曜：9:00～20:00
祝日：該当曜日の営業時間にて通常営業
（スタジオレッスンは通常通りのプログラムにて実施いたします）
※第3月曜は休館日です。

■東中野
中野区東中野 5-1-1
unison モール内
TEL 03-5348-6500

月曜～金曜：7:00～23:30
土曜：7:00～23:30
日曜：9:00～20:00
祝日：該当曜日の営業時間にて通常営業
（スタジオレッスンは通常通りのプログラムにて実施いたします）
※第2月曜は休館日です。

月（MON）

ウエスト
- 第3月曜 休館
- ヨガ 10:30～11:30 Mai
- スタートSTEP 11:45～12:45 越智京子
- 整/25(Web18/店頭7(5)編組2) オリジナルSTEP 中級 13:00～14:00 綾部奈緒子
- オリジナルエアロ 中級 14:15～15:15 里見一成
- 整/25(Web18/店頭7(5)編組2) STEP1 15:30～16:15 里見一成
- ※詳細は別途掲示物をご確認ください。 整/20(店頭予約) ※第2月曜【有料】オリジナルSTEP初中級 18:00～19:00 石川広明 ¥1,320(税込)
- ヨガ 19:10～20:10 石田雅美
- 整/25(Web18/店頭7(5)編組2) オリジナルSTEP 中級 20:25～21:25 綾部奈緒子
- 21:40～22:10 GGX

東中野
- 第2月曜 休館
- SALSATION 10:30～11:30 斉田美穂
- Group Power 11:40～12:25 岡田有加
- 12:35～13:05 GGX
- ヨガ 13:15～14:15 Asha
- オリジナルエアロ 初中級 14:25～15:10 小林貴子
- 整/36(Web25/店頭11(5)編組2) STEP1.5 15:20～16:20 小林貴子
- 整/17(店頭予約) ※第3月曜【有料】ずんマルチ2台 16:30～17:30 池田純子 ¥1,320(税込) ※詳細は別途掲示物をご確認ください。
- ピックルボール 17:45～18:45
- バレエバー 19:00～19:45 芝岡紀斗
- バレエセンター 19:50～20:35 芝岡紀斗
- ヨガ 20:50～21:50 mako
- 22:00～22:30 GGX（筋コン）

火（TUE）

ウエスト
- STEP1 10:45～11:30 佐藤慎介
- オリジナルエアロ 中級 11:45～12:45 佐藤慎介
- B・コンシャス 12:55～13:40 鈴木優子
- ビギナーエアロ 13:50～14:20 鈴木優子
- ストレッチポール 14:30～15:00 今村彩子
- 整/25(Web18/店頭7(5)編組2) STEP2 15:15～16:15 今村彩子
- 【有料】ポージング指導 17:00～18:00 小沼敏雄
- オリジナルエアロ 中級 18:45～19:30 鈴木優子
- 整/25(Web18/店頭7(5)編組2) オリジナルSTEP 中級 19:45～20:45 今村彩子
- 整/25(Web18/店頭7(5)編組2) STEP1 21:00～21:45 綾部奈緒子

東中野
- ヨガ 10:30～11:15 小林啓子
- 11:25～11:55 GGX（筋コン）
- STEP1 12:05～12:50 城谷崇仁
- オリジナルエアロ 初中級 13:00～13:45 城谷崇仁
- STREET JAZZ 13:55～14:55 YUKO
- 15:05～15:15 GGX
- 有料スクール biima Sports 15:30～18:30
- STEP2 19:00～20:00 遠藤靖雄
- シェイプアップローインパクト 20:10～20:55 佐藤慎介
- ビギナーエアロ 21:05～21:35 佐藤慎介
- Group Power 21:45～22:45 岡田有加

水（WED）

ウエスト
- 整/25(Web18/店頭7(5)編組2) STEP2 10:30～11:30 里見一成
- RITMOS 11:40～12:40 佐藤慎介
- スタートSTEP 12:50～13:35 佐藤慎介
- REEJAM 13:45～14:45 BRENDA RYE
- 有料スクール エイベックス 17:15～18:15 avex dance master
- 有料スクール エイベックス 18:30～19:30 avex dance master
- オリジナルエアロ 中級 19:55～20:40 岡部和彦
- 整/25(Web18/店頭7(5)編組2) STEP1.5 20:50～21:50 岡部和彦

東中野
- ビギナーエアロ 10:30～11:15 相原萌絵
- ボディメイク 11:30～12:30 相原萌絵
- Group Power 12:45～13:30 田子内敦
- オリジナルエアロ 初中級 13:45～14:30 hirocky
- 整/36(Web25/店頭11(5)編組2) オリジナルSTEP 初中級 14:45～15:45 hirocky
- 有料スクール エイベックス 16:50～17:50 avex dance master
- 有料スクール エイベックス 17:55～18:55 avex dance master
- オリジナルエアロ 中上級 19:15～20:15 里見一成
- 整/36(Web25/店頭11(5)編組2) オリジナルSTEP 中上級 20:30～21:30 里見一成
- ZUMBA 21:40～22:30 大浦透

木（THU）

ウエスト
- オリジナルエアロ 中級 10:30～11:30 野崎雄一
- 整/25(Web18/店頭7(5)編組2) RITMOS 11:45～12:45 中川正博
- JAZZ DANCE 13:00～14:00 林芳憲
- オリジナルエアロ 初中級 14:15～15:00 城谷崇仁
- 整/25(Web18/店頭7(5)編組2) STEP1 15:15～16:15 城谷崇仁
- 【有料】ポージング指導 17:00～18:30 小沼敏雄
- 整/25(Web18/店頭7(5)編組2) オリジナルSTEP 初中級 19:00～20:00 hirocky
- アシュタンガヨガ（ビギナー） 20:15～21:15 大島さやか
- Group Power 21:30～22:30 澤田佳寿馬

東中野
- RITMOS 10:30～11:15 佐藤慎介
- B-make ～Walking～ 11:25～12:10 佐藤慎介
- オリジナルエアロ 初中級 12:20～13:05 山口優子
- スタートSTEP 13:15～14:15 山口優子
- ビギナーエアロ 14:30～15:00 鈴木優子
- リンパフローストレッチ 15:10～16:10 今村彩子
- 有料スクール プレキッズバレエ（3歳以上） 16:30～17:15
- 有料スクール キッズバレエ（小学生以上） 17:20～18:40
- 調整リカバリー 19:00～19:45 湯浅まゆ
- ビート＆キックス 20:00～21:00 湯浅まゆ
- ZUMBA 21:15～22:15 米山充彦

金（FRI）

ウエスト
- オリジナルエアロ 初中級 10:40～11:30 松田有希子
- 整/25(Web18/店頭7(5)編組2) STEP2 11:45～12:45 松田有希子
- ビギナーエアロ＆シェイプ 13:00～13:50 nao
- n.a.o トレ 14:00～14:50 nao
- ヨガ 15:00～16:00 Asha
- 17:55～18:55 GGX
- オリジナルエアロ 上級 19:10～20:00 里見一成
- 整/25(Web18/店頭7(5)編組2) オリジナルSTEP 上級 20:10～21:10 里見一成
- HIP HOP 21:25～22:25 林芳憲

東中野
- 10:45～11:15 GGX（筋コン）
- RITMOS 11:30～12:30 守屋直樹
- バレエ 12:45～13:45 一色潔
- ビート＆キックス 14:00～14:30 小山内映子
- ストレッチ＆コンディショニング 14:40～15:40 小山内映子
- ZUMBA 15:50～16:50 小東勇太
- ピックルボール 17:30～18:30
- オリジナルエアロ 中級 19:20～20:20 岡部和彦
- ヨガ 20:35～21:35 mako
- オリジナルSTEP 初級 21:55～22:40 里見一成

土（SAT）

ウエスト
- ZUMBA 10:30～11:30 KAZKO
- ヨガ 11:45～12:45 加地史佳
- ストレッチ＆コンディショニング 13:00～13:45 小山内映子
- ビート＆キックス 13:55～14:40 小山内映子
- 整/15(店頭予約) 【有料】イシコのマルチSTEP(STEP1.5レベル) 15:00～16:00 石川広明 ¥1,650(税込) ※詳細は別途掲示物をご確認ください。
- 有料スクール エイベックス 16:30～20:30 avex dance master
- ポージングアカデミー 20:45～21:45 小沼敏雄

東中野
- ビギナーエアロ 10:00～10:30 鈴木優子
- STEP1 10:40～11:25 久野聡郎
- オリジナルエアロ 中級 11:35～12:35 久野聡郎
- 週替わりレッスン 12:45～13:45 ※詳細は別途掲示物をご確認ください。
- style JAZZ 13:55～14:55 YU-RI
- 整/20(Web14/店頭6(編組2)) Group Power 15:05～16:05 田子内敦
- ビート＆キックス／ストレッチ 16:15～17:15 小山内映子
- パワーヨガ 17:25～18:25 石川広明
- 整/30(店頭予約) 【有料】オリジナルSTEP 初中級 18:40～19:40 石川広明 ¥1,320(税込) ※詳細は別途掲示物をご確認ください。

日（SUN）

ウエスト
- 整/25(Web18/店頭7(5)編組2) オリジナルSTEP 中級 10:30～11:30 hirocky
- 整/25(Web18/店頭7(5)編組2) RITMOS 11:40～12:25 中川正博
- ヨガ 12:40～13:40 瑠美
- マーシャルワークアウト＆ストレッチ 13:50～14:50 坂口昇司
- オリジナルエアロ 中級 15:10～16:00 山口優子
- 整/25(Web18/店頭7(5)編組2) オリジナルSTEP 中級 16:15～17:15 山口優子
- 20:00 CLOSE

東中野
- ヨガ 10:00～11:00 瑠美
- ZUMBA 11:10～12:00 米山充彦
- ビギナーエアロ 12:10～12:40 米山充彦
- JAZZ DANCE 12:50～13:50 KENSHI
- 整/36(Web25/店頭11(5)編組2) スタートSTEP 14:00～14:45 新井香織
- オリジナルエアロ 中級 14:55～15:55 新井香織
- 整/36(Web25/店頭11(5)編組2) オリジナルSTEP 初中級 16:10～17:00 hirocky
- 整/36(Web25/店頭11(5)編組2) オリジナルエアロ 初中級 17:15～18:00 hirocky
- 20:00 CLOSE

23:30 CLOSE（全日）

【色分け早見表】
アクティブ系 / コンディショニング系 / リラクゼーション系 / ダンス系 / 有料レッスン

【マーク説明】
- 初心者向けレッスンです。
- 整 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については別POPにてご案内致します）

【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。
- ・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。

GOLD'S GYM

ウエスト東京／東中野東京 スタジオプログラムのご案内 9月～

	クラス名	時間	強度	難度	プログラムの効果	クラス内容
▌アクティブ系						
♥	ビギナーエアロ	45分/30分	★～★★	☆～☆☆	**【身体機能の向上】** ○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　○体幹の安定性・姿勢の改善　○心肺機能の向上 **【健康維持・体質改善】** ○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　○生活習慣病の予防・改善	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。
♥	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。
♥	ビート&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。
▌コンディショニング・調整系						
♥	B・コンシャス	45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 ○睡眠の質の向上 **【メンタル・脳機能への効果】** ○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	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	★～	☆～		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	★～	☆～		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	★～	☆～		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。
♥	ストレッチポール	30分	★～	☆～		ストレッチポールを使用し、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	★～	☆～		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と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	★～	☆～		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	★～	☆～		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。
▌リラクゼーション系						
♥	ヨガ	60分/45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 ○睡眠の質の向上 **【メンタル・脳機能への効果】** ○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	ヨー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	★～	☆～		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	★～	☆～		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	★～	☆～		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	★～	☆～		ストレッチポ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。
▌ダンス系						
	HIP HOP	60分	－	☆☆～	**【身体機能の向上】** ○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　○体幹の安定性・姿勢の改善　○心肺機能の向上 **【健康維持・体質改善】** ○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　○生活習慣病の予防・改善	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エスト東京／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。