

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
7:00	7:00 OPEN (第3月曜日は23:00OPEN)													
8:00	3Fスタジオ 定員30名(STEP使用クラス25名) B2Fスタジオ定員18名 【名簿台帳レッスン】 前レッスン開始10分後、スタジオ入口に名簿台帳を出します。前レッスンがない場合、1時間前とします。入室は台帳記載順になります。		朝ヨガ 7:15-8:15 MAIMAI				朝フローヨガ 7:15-8:15 SHIORI				朝ヨガ 7:45-8:45 辻本 智弘			
9:00			7:30以降入場不可 途中退場可				7:30以降入場不可 途中退場可				アシュタンガヨガ ハーフ プライマリー 9:00-10:15 辻本 智弘			avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門&初級 9:00-10:00
10:00														avexダンスマスター リトルキッズHIPHOP 入門&初級 10:10-11:10
11:00	パワー ローインパクト 10:30-11:30 相原 萌絵		メガダンス 10:45-11:45 村田 きよみ		ヨガ 10:30-11:30 利根川 浩子		オリジナル ステップ初級 10:30-11:30 高橋 里枝		ヨガ 10:15-11:15 SAYAKA		RITMOS 10:30-11:30 あみ	パワー ファンクショナル トレーニング 10:30-11:30 屋良 朝哉		
12:00	オリジナル エアロ中級 11:45-12:45 村田 きよみ		ZUMBA 12:00-12:45 有田 麻里子		バレエ初級 パー+センター 11:45-13:00 塚本 晃司		HIPHOP 12:00-13:00 小谷野 美姫		シェイプアップ TAKARA トレーニング 11:30-12:30 TAKARA		メガダンス 11:45-12:30 二宮 由真			第2.4週目のみ カナフラ基礎 11:45-12:30 Nishizawa
13:00	RITMOS 13:00-14:00 佐藤 慎介		ダンス エアロピクス 13:00-14:00 有田 麻里子		ステップ1 13:30-14:15 姫野 真里		JAZZ FUNK 13:15-14:15 早記		STYLE JAZZ HIPHOP 12:45-13:45 NORIKO		ダンス エアロピクス 12:45-13:45 二宮 由真			第2.4週目のみ 【有料】カナフラ応用 12:30-13:15 Nishizawa
14:00	オリジナル ステップ中級 14:15-15:15 長瀬 朝子	ストレッチボール 14:15-14:35 GG STAFF	バレエ中級パー 14:30-15:15 芝岡 紀斗	サーキット ファンクショナル 14:15-15:15 Tomoko	オリジナル エアロ初級 14:30-15:30 姫野 真里		バレエ初級パー 14:30-15:15 田山 珠衣		ZUMBA 14:00-15:00 小山 江里子		オリジナル エアロ中級 14:00-15:00 村田 きよみ	【有料】 ボージング講習会 14:00-15:00 大河原 久典	オリジナル ダンス 14:15-15:15 茂木 紀子	メンバー1650円(税込) ピジター2750円(税込) キャンセル時、返金不可
15:00	GGXピククルボール 15:30-16:00 GG STAFF		バレエ中級 センター 15:25-16:10 芝岡 紀斗		骨盤 ストレッチナビ 15:45-16:45 浜中 健次		バレエ初級 センター 15:25-16:10 田山 珠衣		GGXピククルボール 15:15-16:00 GG STAFF		オリジナル エアロ中級 15:15-16:05 宗宮 宏次	Gold's Power 15:30-15:50	RITMOS 15:30-16:30 茂木 紀子	
16:00			当日フロントにて申込、入金		GGトレーニング 17:00-17:30 浜中 健次		【有料】 ポアント入門 16:25-16:55 田山 880円(税込)				オリジナル エアロ中級 16:25-17:15 宗宮 宏次	avexダンスマスター キッズHIPHOP 初級 16:15-17:15	パワー ローインパクト 16:45-17:45 MASA	
17:00			【有料】ポアント 16:30-17:15 芝岡 紀斗 1650円(税込)				ピククルボール 17:15-18:15 STAFFなし							
18:00			第2.4週目のみ開催 ※祝日の場合変更有											
19:00	骨盤 ストレッチナビ 18:40-19:40 浜中 健次		オリジナル エアロ中級 18:40-19:40 松本 優花	HIIT2 19:00-19:45 Eba 定員12名	パワーヨガ2 18:40-19:55 Shuno	有料スクール	第1.4.5週 RITMOS 1つみ 第2.3週 メガダンス 中村洋 18:40-19:40	有料スクール	オリジナル エアロ中級 18:40-19:40 mii	有料スクール				
20:00	RITMOS 19:50-20:35 田口 優喜	Gold's Power 20:10-20:30	SALSATION® 20:00-21:00 CAOLIN	有料スクール	オリジナル ステップ初級 20:10-21:10 中安 佑介	UNO DOJO JIU-JITU クラス 総合格闘技 19:30-21:00	JAZZ DANCE 19:55-20:55 神 亜優	新極真空手 19:00-21:00	オリジナル エアロ中級 19:55-20:55 ななみ					
21:00	DANCE FIT 20:50-21:50 竹ヶ原 佳苗	UNO DOJO GRAPPLING 総合格闘技 20:45-22:45	ZUMBA 21:15-22:05 米山 充彦	VAMOS キックボクシング 20:00-22:30	骨盤ストレッチナビ 21:30-22:15 浜中 健次	UNO DOJO MMAクラス 総合格闘技 21:00-23:00	JAZZ FUNK 21:10-22:10 風間 文	VIPR® 21:15-21:45 三井 悠嗣	ヨガ 21:10-22:00 ななみ	VAMOS キックボクシング 19:30-22:00				
22:00	おなか引き締め 22:00-22:30 浜中 健次										シェイプアップ トレーニング 20:30-21:15 浜中 健次			
23:00											骨盤 ストレッチナビ 21:25-22:25 浜中 健次			

**格闘技&サンドバック
アジリティスタジオ(B2F)
貸切・レンタル可能!(有料)**
※詳細はスタッフまでお問合せください
営利目的での使用は出来ません

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsqm.jp
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。

初心者でも安心して
ご参加いただけます。

ゴールドジム原宿東京
03-5766-3131
【整理券配布オンラインWEB予約】
事前に登録が必要となります。
詳細については別POPを参照ください。
整理券はレッスン開始2時間前に配布します。

配布時間の30分以上前から
お待ちいただくことは出来ません

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類	得られる効果
エアロビクス						
 カーディオ&シェイプ	☆☆	☆	初心者～	45分、60分	エアロビクス	脂肪燃焼 心肺機能向上
全身持久力を高められるようなシンプルなエアロビクスと筋コンディショニングで効率的に美しいボディラインを目指します。このクラスには、必ず筋コンディショニングが含まれています。						
 パワーローインパクト	☆☆☆～	☆☆☆☆	中上級者	60分	エアロビクス	脂肪燃焼 心肺機能向上
パワエティーに富んだローインパクトバリエーションで、あなたのチャレンジ精神を刺激します。(ジョギングやジャンプが多少含まれることがあります。)						
 オリジナルエアロ	☆☆～☆☆☆☆	☆☆～☆☆☆☆	初級者～上級者	45分、50分、60分	エアロビクス	脂肪燃焼 心肺機能向上
各インストラクターが自身の個性を生かしたエアロビクスレッスンをご提供します。基本を大切にしたクラス～難易度に特化した上級チャレンジレベルまで様々なオリジナルプログラムをお楽しみ下さい。(クラスにより強度、難易度が異なります。)						
 OOO&シェイプ	※&シェイプのクラスには、必ず筋コンディショニングが含まれています。					
 OOO&ストレッチ	※&ストレッチのクラスには、クラス後半に15分前後のストレッチが含まれています。					
ステップ						
 スタートステップ&シェイプ	☆☆	☆☆	初心者～	60分	ステップ	脂肪燃焼 心肺機能向上
ステップに慣れていない方々にも参加していただけるプログラムです。シンプルな動作で汗をかきたい方にも適しています。後半はピラティスなどのエクササイズを行います。						
 ステップ1	☆☆☆	☆☆☆	初中級者～	45分、60分	ステップ	脂肪燃焼 心肺機能向上
多彩なステップングテクニックを修得することが出来るプログラムです。シンプルな動作から徐々にアクティブな動きへと発展していきます。						
 ステップ1 &シェイプ	☆☆☆	☆☆☆	初中級者～	45分、60分	ステップ	脂肪燃焼 心肺機能向上
※&シェイプのクラスには、必ず筋コンディショニングが含まれています。						
 ステップ2	☆☆☆☆	☆☆☆☆	中上級者	60分	ステップ	脂肪燃焼 心肺機能向上
ステップエクササイズに十分に慣れた方の為のクラスです。楽しく、パワフルなステップコンビネーションを楽しむエキサイティングなプログラムです。						
 オリジナルステップ	☆☆☆～☆☆☆☆	☆☆☆～☆☆☆☆	初級者～上級者	45分、60分	ステップ	脂肪燃焼 心肺機能向上
インストラクターがそれぞれ工夫をこらしたコンビネーションに挑戦していただくクラスです。(クラスにより強度、難易度が異なります。)						
ダンスフィットネス						
 ダンスエアロビクス	☆☆～	☆☆☆	初中級者～	45分、60分	ダンスフィットネス	脂肪燃焼 心肺機能向上
ダンステイストたっぷりのエアロビクスクラス。曲と融合したインストラクターオリジナルの振り付けをお楽しみください。						
 DANCE FIT	☆☆～	☆☆☆	初中級者～	60分	ダンスフィットネス	脂肪燃焼 心肺機能向上
ダンスエアロビクス以上にダンス色を高めたプログラムです。フィットネスとダンスを繋ぐ新たなプログラムにご期待ください。						
 RITMOS	☆☆☆	☆☆☆	ALL	45分、60分	プレコリオ	ダンススキル向上
アルゼンチンから発信される人気ダンスプログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レグトン…様々なジャンルの曲に合わせて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	☆☆☆	☆☆～	ALL	45分、60分	プレコリオ	脂肪燃焼 心肺機能向上
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。						
 メガダンス	☆☆☆	☆☆☆	ALL	45分、60分	プレコリオ	ダンススキル向上
世界中から集められたダンスレパートリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。						
 SALSATION	☆☆～	☆☆～	ALL	45分、60分	プレコリオ	脂肪燃焼 心肺機能向上
長年の研究成果に基づいて考案された世界中の音楽リズムに乗って体を動かすダンストレーニングです。どなたにも参加していただけます。						
格闘技エクササイズ						
 ファイティングエクササイズ	☆☆☆	☆☆～	ALL	60分	キックボクシング	脂肪燃焼 心肺機能向上
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティングレッスン！ステップ系の動きがたくさんありますので、前後・左右・上下の動きでシェイプアップ効果(代謝)をあげていきます。1回のレッスンで0.3～1kgの体重が減ります。						
 ラディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆～	初級者～	60分	プレコリオ	脂肪燃焼 心肺機能向上
ラディカルフィットネスプログラム 様々な格闘技の動作でしっかり汗をかきましょう！運動に慣れている方なら初めてでも大丈夫です♪						

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
ヨガ					
ヨガ / ハタヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
初めての方にもご参加いただけます。ヨガ特有の深い呼吸を伴ったヨガのポーズで全身を動かしていきます。心と身体をリラックスさせます。					
パワーヨガ1	☆☆☆	-	ALL	50分、60分	ヨガ
ダイナミックなアーサナと呼吸を同調させたフロースタイルのヨガ。積極的に筋力・持久力・バランス感覚 UPを図るもの柔軟性に加えて均整の取れた体型(身体)を作ります。					
パワーヨガ2	☆☆☆☆	-	経験者向け	60分、75分	ヨガ
チャレンジポーズなども含めアクティブに動いていくヨガのクラスです。パワーヨガ1に慣れた方を対象としたヨガ経験者向けプログラムです。					
ヴィンヤサヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
呼吸の波に乗せて身体を動かしていくフロースタイルのヨガ。呼吸と動きを同調させ瞑想的に動くことで、心と身体を融合させ強靱かつしなやかで柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
フローヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
呼吸と共に、流れるようにポーズを次々としていくことで体内のエネルギー循環がスムーズになり、脂肪燃焼効果も高まります。姿勢を正し、柔軟性を高め、しなやかで強く引き締まった身体づくりをしていきます。					
アシュタンガヨガ	☆☆☆☆☆	-	経験者向け	75分、90分	ヨガ
太陽礼拝を基本にスタンディング・シットイング・逆さのポーズ・フィニッシングの各ポーズから構成されます。ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、体に途切れないようエネルギーをコントロールしながら行う力強いヨガです。					
コンディショニング系					
ピラティス	☆～	-	ALL	50分、60分	ボディワーク
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。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、トップアスリートやトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。					
ファンクショナルトレーニング	☆☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
日常生活や実際のスポーツ競技における動作のパフォーマンスを向上させる為のトレーニングクラスです。身体能力を向上させる事を目的としています。					
ボディメイク&ストレッチ	☆☆☆	-	ALL	45分	ボディワーク
美しい身体を目指し全身のトレーニングを行うクラスです。継続して参加する事で効果を実感する事が出来ます。まずは3ヶ月続けてみませんか？					
HIIT	☆☆☆☆	☆	ALL	60分	ボディワーク
負荷の高い運動と小休憩を繰り返すトレーニングクラス。限界まで体を追い込むことで体脂肪減少と筋肉増量を目指すクラスです。					
美的ストレッチ 楽々開脚	☆	-	ALL	45分、60分	ボディワーク
美しい開脚ストレッチを目標にしたストレッチクラスです。バレエやジャズ、ヨガや空手など開脚ストレッチは様々なシーンで必要とされる柔軟性です。疲労回復効果も期待出来るプログラムです。					
ペルビックスストレッチ	☆～	-	ALL	60分	骨盤系
骨盤は体の土台です。骨盤を支えている筋肉(インナーマッスル)を動かす事により、その歪みを調整し正しい位置にリセットしていく事を目的とします。インナーマッスルも同時に鍛えられます。					
骨盤ストレッチナビ	☆～	-	ALL	45分、60分	骨盤系
使用するツールは、ただ座るだけで重心が前方に押し出されるように設計されています。この姿勢で行う「運動プログラム」が筋肉の可動域を最大限に広げ、骨盤を支える筋肉群や上半身の体幹筋までも効果的に刺激します。					
骨盤調整&筋膜リリース	☆～	-	ALL	60分	骨盤系
骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常な位置に戻していきます。クラス後半にはストレッチボールを使い全身の筋膜の流れと身体のバランスを整えていきます。					
ポルドブラ	☆～	-	ALL	30分、45分	調整系
バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。					
ダンス					
リズムマスター	-	-	ALL	30分	ストリートダンス
各種ダンスの基本のリズム取りなどを練習するクラスです。ダンスプログラムに参加したいけど自信がない…という方や、基本から行いたい方向け。ダンスエアロビクスやダンス系プレコリオプログラムのスキルアップにも役立ちます。					
HIPHOP	-	-	クラスにより異なります	45分、60分	ストリートダンス
ヒップホップの基本のリズム取りを行うステップ練習～振り付けまで行います。最後は曲に合わせて踊り込んでいきます。					
HOUSE	-	-	クラスにより異なります	60分	ストリートダンス
「流れるような素早い足さばき」がハウスダンスの最大の特徴。HOUSEの基礎から習得できるクラスです。多種多様のステップにスピンなどを織り交ぜリズムカル踊るのがハウスのスタイル。「音楽との一体感」が最高に気持ちいいダンスです。					
STYLE JAZZ HIPHOP	-	-	ALL	60分	ダンス
JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲気のあるダンスクラスです。表現力などを上げたい方にもお勧めです。丁寧に指導しますのでジャンルを越え、ダンス好きの方に是非ご参加いただきたいクラスです。					
JAZZ FUNK	-	-	ALL	45分、60分	ダンス
J A Z Zをベースに美しいシルエットや女性らしい身のこなしをファンキーに表現していきます。女性の妖美さをまとった魅せ方やセクシーさを追求するジャンルです。					
ベリーダンス	-	-	クラスにより異なります	60分	ダンス
首都圏を中心に活躍するベリーダンサーが基本的な動き方の練習から振り付けまで行います。ベリーダンスの魅力を充分に楽しんでいただけるクラスです。初心者の方にも丁寧に指導いたします。					
ジャズダンス	-	-	クラスにより異なります	-	ダンス
定義を定めず、曲を楽しみながらインストラクターがオリジナルの振り付けをしていきます。初の方は入門クラスからご参加ください。					
バレエ、バーレッスン、センターレッスン	-	-	クラスにより異なります	-	ダンス
バレエ、バーレッスン、センターレッスン、有料レッスンのご用意がございます。バレエ及び有料レッスンではバーレッスン+センターレッスンを行います。初の方入門or初級からご参加下さい。					
強度・運動量/難度/対象レベルの感じ方には個人差がある為、表示はあくまでも目安となります。実際にスタジオに足を運び、ご自身に合うプログラム、インストラクターを見つけてください。					