



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ベイパークアリーナ 2026年4月~

|       | 月曜日 -Monday-                            |                               |  | 火曜日 -Tuesday-  |  |  | 水曜日 -Wednesday-   |  |   | 木曜日 -Thursday-  |  |   |  |  |
|-------|---|-------------------------------|--|--|--|--|---|--|---|---|--|---|--|--|
|       | WBG                                     | ANNEX                         | ベイパーク  | WBG  | ANNEX                                      | ベイパーク  | WBG   | ANNEX  | ベイパーク   | WBG   | ANNEX                                      | ベイパーク                                   |  |  |
|       | 7:30 OPEN                               | 7:00 OPEN                     | 9:00 OPEN  | 7:30 OPEN  | 7:00 OPEN                                  | 9:00 OPEN  | 7:30 OPEN   | 7:00 OPEN  | 9:00 OPEN   | 7:30 OPEN   | 7:00 OPEN                                  | 9:00 OPEN                               |  |  |
| 9:00  |   |                               |  |  |  |  |   |  |   |   |  |   |  |  |
| 9:30  |   |                               |  |  |  |  |   | エンジョイ筋コン<br>9:30~10:00<br>下田 陽子                        |   |   |  |   |  |  |
| 10:00 |   |                               |  |  | アルファピクス<br>9:45~10:45<br>品末 由香             |  |   |  |   |   |  |   |  |  |
| 10:30 | エアロ中級<br>10:00~11:00<br>陸野 裕子           |                               |  | ラテンエアロ<br>10:15~11:00<br>多田 浩子                         |  | SALSATION®<br>10:20~11:20<br>梶原 千賀子                        | アンチエイジングヨガ<br>10:15~11:15<br>下田 陽子                              | CHOREOLOGY<br>10:30~11:15<br>RYON                      | ZUMBA<br>10:30~11:20<br>藤沼 美和                         | ボディメイク<br>10:25~11:10<br>小野 洋子                            | デトックスヨガ<br>10:00~11:00<br>室安 砂織            | ヨガ<br>10:40~11:30<br>岩田 安季子             |  |  |
| 11:00 |   |                               | ヨガティス<br>10:30~11:30<br>梶原 千賀子                       |  | キックボクシング<br>エクササイズ<br>11:00~11:50<br>岩岡 純子 |  |   |  |   |   |  |   |  |  |
| 11:30 | DANCE&シェイプ<br>11:15~12:15<br>CHIKA      |                               |  | コアストレッチ<br>11:15~12:00<br>多田 浩子                        |  |  |   | ZUMBA<br>11:30~12:15<br>DANDAN                         | BAILA BAILA<br>11:30~12:30<br>山崎 明美                   | ピラティス<br>11:40~12:30<br>AKEMI                             | ラテンエアロ<br>11:25~12:15<br>佐藤 玲子             | マットピラティス<br>11:15~12:00<br>室安 砂織        |  |  |
| 12:00 |   |                               | ZUMBA<br>11:45~12:30<br>伊東 知子                        |  |  | HIP HOP<br>初級<br>11:40~12:30<br>田崎 史織                      |   |  |   |   |  |   | D-Kick<br>11:50~12:40<br>釜賀 悠佳                         |  |
| 12:30 |   |                               |  | ヨガ<br>12:15~13:15<br>AYA                               | 骨格調整<br>コンディショニング<br>12:10~13:00<br>今野 龍子  |  |   |  |   |   |  |   |  |  |
| 13:00 | ヨガ<br>12:30~13:30<br>sato               |                               | ヨガ<br>12:45~13:35<br>石川                              |  |  | やさしいヨガ<br>12:50~13:40<br>加藤 清                              | エアロ初級<br>12:30~13:15<br>中野 智恵                                   | STEP初級<br>12:45~13:25<br>工藤 兼一                         | バレトン<br>12:50~13:35<br>品末 由香                          | ハワイアンフラ<br>12:35~13:35<br>Kahealani.St                    |  | エアロ中級<br>&シェイプ<br>12:30~13:30<br>阿部 日佐子 |  |  |
| 13:30 |   |                               |  |  |  |  |   |  |   |   |  |   |  |  |
| 14:00 | ZUMBA<br>13:45~14:45<br>久保田 純子          | エアロ初級<br>13:50~14:35<br>CHIKA |  | バレエ (初級)<br>13:40~14:50<br>佐藤 知真<br>定員30名              | タチフィットネス<br>13:15~14:15<br>Megumi          |  | 筋コン&ボール<br>コンディショニング<br>13:30~14:15<br>進藤 朋子                    | STEP中級<br>13:40~14:40<br>工藤 兼一                         | やさしいヨガ<br>13:50~14:40<br>森 由希子                        |   |  | STEP中級<br>13:45~14:45<br>阿部 日佐子         | バレエ (入門)<br>13:30~14:30<br>河波 依結里                      |  |
| 14:30 |   |                               |  |  |  |  |   |  |   |   |  |   |  |  |
| 15:00 |   |                               |  |  |  |  |   |  |   |   |  |   |  |  |
| 15:30 | HIP HOP初級<br>15:00~16:00<br>KOJI        |                               |  | 【有料レッスン】<br>バレエセンター<br>(バレエ-セッション)<br>15:00~15:30      |  | STEP中級<br>14:30~15:30<br>渡辺 睦美                             |   | スロ-エアロピク<br>14:30~15:30<br>進藤 朋子                       |   |   |  |   | アルファピクス<br>15:00~16:00<br>品末 由香                        |  |
| 16:00 |   |                               |  |  |  |  |   |  |   |   |  |   |  |  |
| 16:30 |   |                               | ジュツチア<br>リトル<br>(年少~小学1年生)<br>16:00~16:50<br>Nahomi  | キッズバレエ<br>幼児クラス<br>(3歳~年長)<br>16:00~16:45<br>河波 依結里    |  |  |   | キッズアスリート<br>フリース<br>(年少~年長)<br>15:40~16:40<br>アークアスリート |   | avex タンスマスター<br>リトルクラス<br>(4歳~小学生)<br>16:00~17:00<br>カトゥー |  |   | キッズアスリート<br>フリース<br>(年少~年長)<br>15:40~16:40<br>アークアスリート |  |
| 17:00 |   |                               |  |  |  |  |   |  |   |   |  |   |  |  |
| 17:30 |   |                               | ジュツチア<br>キッズ<br>(小学2~4年生)<br>17:00~18:00<br>Nahomi   | キッズバレエ<br>低学年クラス<br>(小学1~3年生)<br>16:50~17:40<br>河波 依結里 |  |  |   | キッズアスリート<br>スタンダード<br>(小学生)<br>16:45~17:45<br>アークアスリート |   | avex タンスマスター<br>キッズクラス<br>(小学生)<br>17:10~18:10<br>カトゥー    |  |   | キッズアスリート<br>スタンダード<br>(小学生)<br>16:50~17:50<br>アークアスリート |  |
| 18:00 |   |                               |  |  |  | avex タンスマスター<br>スターター&ベシク<br>(小学生)<br>17:30~18:30<br>SAAYA | 国際空手道連盟<br>極真会館<br>千葉海浜支部<br>ジュニアクラス<br>(3歳~中学生)<br>17:30~19:00 |  |   |   |  |   |  | avex<br>タンスマスター<br>オール年齢<br>(初級)<br>17:30~19:00<br>Ryotaro |
| 18:30 |   |                               | ジュツチア<br>ジュニア<br>(小学5年~中学生)<br>18:10~19:25<br>Nahomi | キッズバレエ<br>高学年クラス<br>(小学4~6年生)<br>17:40~18:40<br>河波 依結里 |  |  | 合同クラス<br>19:30~21:00<br>※1階スペースにて実施                             |  | キッズアスリート<br>アスリート<br>(小学生)<br>17:50~18:50<br>アークアスリート |   |  |   |  | キッズアスリート<br>アスリート<br>(小学生)<br>18:00~19:00<br>アークアスリート      |
| 19:00 | エアロ初級<br>&シェイプ<br>18:30~19:30<br>高沢 美登里 |                               |  |  |  |  |   |  |   |   |  |   |  |  |
| 19:30 |   |                               |  | エアロ中級<br>19:00~20:00<br>中野 智恵                          | 癒しのヨガ<br>19:00~20:00<br>大塚 友美              |  |   | バレエ (中級)<br>19:05~20:15<br>佐々木 健                       | ワインヤサ<br>フロ-ヨガ<br>19:15~20:15<br>AILI                 | ヨガティス<br>(足指から整える<br>コアコンディショニング)<br>19:10~20:00<br>石川    | キックボクシング<br>エクササイズ<br>19:15~20:10<br>岩岡 純子 | STEP中級<br>19:15~20:15<br>水品 恵           | SALSATION®<br>19:20~20:20<br>久我 千代子                    |  |
| 20:00 |   |                               |  |  |  |  |   |  |   |   |  |   |  |  |
| 20:30 | ZUMBA<br>19:45~20:45<br>(代行) 藤沼 美和      |                               | ヨガ&シェイプ<br>20:00~21:00<br>AILI                       |  |  | フリースタイルダンス<br>(初級)<br>20:15~21:15<br>KEN                   | STRONG NATION<br>20:35~21:15<br>高橋 幸子                           |  | CHIKAZAP<br>20:30~21:30<br>CHIKA                      | バレエ (入門)<br>20:20~21:20<br>上藏 達也                          | ZUMBA<br>20:25~21:15<br>亀山 へぎ              |   | エアロ中級<br>20:30~21:30<br>金井 裕之                          | ボクシングサーキット<br>20:40~21:30<br>YAYOI                         |
| 21:00 |   |                               |  |  |  |  |   |  | 整理券<br>WEB 11名<br>店頭 10名                              |   |  |   |  |  |
| 21:30 |   |                               |  |  |  |  |   |  |   |   |  |   |  |  |
| 22:00 |   |                               |  |  |  |  |   |  |   |   |  |   |  |  |
| 22:30 | 22:30<br>CLOSE                          | 23:30<br>CLOSE                | 22:30<br>CLOSE                                       | 22:30<br>CLOSE   | 23:30<br>CLOSE                             | 22:30<br>CLOSE   | 22:30<br>CLOSE  | 23:30<br>CLOSE   | 22:30<br>CLOSE  | 22:30<br>CLOSE  | 23:30<br>CLOSE                             | 22:30<br>CLOSE                          | 22:30<br>CLOSE   |  |

有料レッスン 税込500円  
フロントにてお支払い下さい

音楽に合わせて行う骨格の動きに  
フォーカスした整運動に脚しをプラス、  
フィットネスクラブバージョンで行います。

呼吸に合わせて流れるように  
ポーズを行うヨガです

ボクシングの動きと筋トレを  
サーキット形式で行います。  
キックがないので股関節に  
不安のある方安心してご参



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ベイパークアリーナ 2026年4月

|       | 金曜日 -Friday-  |  |   | 土曜日 -Saturday-                      |  |  | 日曜日 -Sunday-                                    |   |  |
|-------|---|--|---|-------------------------------------|--|--|---|---|--|
|       | WBG   | ANNEX  | ベイパーク                                     | WBG                                 | ANNEX  | ベイパーク  | WBG   | ANNEX   | ベイパーク                                    |
| 9:00  | 7:30 OPEN   | 7:00 OPEN  | 9:00 OPEN                                 | 9:00 OPEN                           | 7:00 OPEN  | 9:00 OPEN  | 10:00 OPEN                                      | 9:00 OPEN                                       | 9:00 OPEN                                |
| 9:30  | 中国伝統の養生気功から発生した健康体操です。全身に流る経絡とツボを刺激する全身運動を行います。優しい音楽に合わせてゆったりと動きます。 |  |   |                                     |  |  |   |   |  |
| 10:00 | 養生天女舞<br>9:50~10:35<br>除村 元子  |  |   |                                     | ハワイアンフラ (入門)<br>9:50~10:05 (初級)<br>10:05~10:50<br>Kahealani.St | 国際空手道連盟<br>極真会館<br>千葉海浜支部<br>合同クラス<br>9:30~11:00                           |   |   |  |
| 10:30 |   | エアロ初級 & シェイブ<br>10:15~11:15<br>高澤 由貴                     | ヨガ<br>10:40~11:30<br>上野 さきり               | エアロ中級<br>10:10~11:10<br>mii         |  |  | カーディオフィットネス<br>キックボクシング<br>10:30~11:30<br>YAYOI | ヨガ<br>10:30~11:30<br>AYA                        | ヨガ<br>10:45~11:45<br>大塚 友美               |
| 11:00 | D-Kick<br>10:45~11:45<br>除村 元子                                      |  |   |                                     | ハワイアンフラ (中級)<br>11:00~11:45<br>Kahealani.St                    |  |   |   |  |
| 11:30 |   | ヨガ<br>11:30~12:30<br>sato                                | SALSATION®<br>11:45~12:45<br>RYON         | エアロ中級<br>11:30~12:20<br>mii         | ヨガ<br>12:00~13:00<br>sato                                      |  | Qrenボディメンテナンス<br>11:45~12:45<br>YAYOI           |   |  |
| 12:00 | 整理券<br>Qrenボディメンテナンス<br>12:00~12:45<br>除村 元子                        |  |   |                                     |  |  |   |   |  |
| 12:30 | 整理券<br>WEB 26名<br>店頭 11名  |  |   |                                     |  |  |   |   |  |
| 13:00 | エアロ初級<br>13:00~13:45<br>上野 さきり                                      | HIP HOP初級<br>12:45~13:45<br>森林 なつみ                       | タヒチアンダンス入門<br>13:00~13:50<br>Megumi       | BAILA BAILA<br>12:40~13:40<br>山崎 明美 |  | HIP HOP中級<br>12:45~13:45<br>YU-KA  |   | ナニオハ<br>12:50~13:35<br>萬代 昌弘                    |  |
| 13:30 |   |  |   |                                     | ボディコンディショニング<br>13:15~14:15<br>山田 信子                           |  | HIP HOP初級<br>13:00~14:00<br>KEN                 |   |  |
| 14:00 |   | ボディメンテナンス<br>ポール体操<br>機能改善&ストレッチ<br>14:00~14:45<br>除村 元子 |   | ジャズダンス<br>14:00~15:00<br>Chi-tan.   |  |  |   | STEP初級<br>13:45~14:30<br>萬代 昌弘                  |  |
| 14:30 | ヨガ (姿勢と呼吸を聴える)<br>14:00~15:00<br>石川                                 |  | フリースタイルダンス (初級)<br>14:15~15:15<br>KIKU    |                                     |  | 第1週 RYON<br>14:00~15:00<br>CHOREOLOGY®<br>第2~5週 田島 史織<br>14:00~15:00<br>ヨガ | 整理券<br>ハレエ (中級)<br>14:25~15:25<br>Aura          | 整理券<br>SALSATION®<br>14:20~15:20<br>YUKO (毎週実施) |  |
| 15:00 |   | ビクブルボール<br>15:00~15:30<br>GG STAFF                       |   |                                     | ZUMBA<br>14:45~15:45<br>MIWA                                   |  | 整理券<br>WEB 20名<br>店頭 10名                        | CHIKAZAP<br>14:45~15:45<br>CHIKA                |  |
| 15:30 |   |  |   | エアロ初級&シェイブ<br>15:10~16:10<br>川上 真里江 |  |  |   | WEB 12名<br>店頭 10名                               |  |
| 16:00 | キッズハレエ 幼児クラス (3歳~未就学児)  |  |   |                                     | GGX<br>16:00~16:30<br>GG STAFF                                 | Body core Training<br>16:05~16:50<br>Aura                                  | ハレエ (応用)<br>15:40~17:00<br>Aura                 | ベリーグダンス<br>16:00~17:00<br>Parwanaアミ             | ヨガ&コンディショニング<br>15:40~16:30<br>石井 恵      |
| 16:30 | 16:00~16:45<br>河波 俊結里   | avexダンスマスター リトルクラス (4歳~小学生)                              |   | マリネズダンスアカデミー キッズ (3歳~未就学児)          |  |  |   |   |  |
| 17:00 | キッズハレエ 低学年クラス (小学1~3年生)   | 16:40~17:40<br>タイガー                                      |   | 16:25~17:25                         |  |  |   |   |  |
| 17:30 | 16:50~17:40<br>河波 俊結里   |  |   |                                     |  |  | ハレエ (初級)<br>17:10~18:10<br>Aura                 |   | シェイプボクシング (協栄ジム)<br>17:15~18:05<br>草野 宏美 |
| 18:00 | キッズハレエ 高学年クラス (小学4~6年生)   | avexダンスマスター スターター & ベンチック (小学生)                          |   | マリネズダンスアカデミー リトル (小学1~4年生)          |  |  |   |   |  |
| 18:30 | 17:40~18:40<br>河波 俊結里   | 17:50~18:50<br>タイガー                                      |   | 17:35~18:35                         |  |  |   |   |  |
| 19:00 |   |  |   |                                     |  |  |   |   |  |
| 19:30 |   |  |   |                                     |  |  |   |   |  |
| 20:00 | ハレエ (初級)<br>19:15~20:25<br>Chi-tan.                                 |  | ボディシェイブ (筋コン+有酸素)<br>19:30~20:20<br>永野 幸子 |                                     |  |  |   |   |  |
| 20:30 |   | ZUMBA<br>19:50~20:50<br>伊藤 知子                            |   |                                     |  |  |   |   |  |
| 21:00 | ジャズダンス<br>20:40~21:40<br>Chi-tan.                                   |  |   |                                     |  |  |   |   |  |
| 21:30 |   |  |   |                                     |  |  |   |   |  |
| 22:00 |   |  |   |                                     |  |  |   |   |  |
| 22:30 | 22:30 CLOSE   | 23:30 CLOSE  | 22:30 CLOSE                               | 22:30 CLOSE                         | 23:30 CLOSE  | 22:30 CLOSE  | 20:00 CLOSE                                     | 20:00 CLOSE                                     | 22:00 CLOSE                              |

**幕張3店舗で  
週110本以上の  
レッスン!**

**GOLD'S GYM. MAKUHARI Studio**  
**Pick up Lesson**

クラス名と内容が変わります!

**WBG 水曜 9:30-10:00 エンジョイ筋コン**  
ダンベル、マットを使用してトレーニングを行います。早朝からの代謝アップにオススメです!

**10:15-11:15 アンチエイジングヨガ**  
筋肉をほぐし、鍛え、しなやかに。若々しいボディラインを作ります。心身にプラス効果をもたらす。

**下田 陽子**

**GOLD'S GYM. MAKUHARI Studio**

幕張千葉

**ハレエ (初級)**  
火曜 13:40-14:50  
ハレエセンター-[有料]  
火曜 15:00-15:30

**佐藤 知真**

「ハレエ初級」  
ハレエは一つ一つのステップに名前があり、その意味や説明も取り入れた基礎的な動きがメインですが、少しレベルアップした動きにも挑戦していきます!  
「有料ハレエセンター」  
2~3か月程かけて、ひとつの踊り(ヴァリエーション)をじっくり練習していきます。毎回初めから復習して次に進むので、どのタイミングでもご参加可能です。

**WEBオンライン予約**  
レッスン開始、24時間前~2時間前まで

**整理券クラス**  
開始2時間前から  
フロントにてお渡しいたします  
台帳にサインをし、整理券をお持ちください

**店頭予約**  
開始2時間前よりフロントにて受付です

**クラスのレベルについて**

特に表記のないものは、どなた様でもご参加いただける「オールレベル」をベースとしています。

マーク ... 初めての方におすすめ  
初級 (やさしい)  
中級 (慣れた方向け)

と、難易度に合わせた表記を付けています。

**CHECK!**  
明日の健康! 未来の元気!  
詳しくはこちら

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
|  | 赤い枠で囲われたレッスンはカテゴリー・時間・担当者等が変更となっています |
|  | アクティブ系                               |
|  | ダンス                                  |
|  | コンディショニング                            |
|  | ヨガ                                   |
|  | 有料クラス                                |



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY.CHANGE YOUR LIFE.™

幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ベイパークアリーナ 2026年4月～

|       | 月曜日 -Monday-   |     | 火曜日 -Tuesday- |     | 水曜日 -Wednesday- |     | 木曜日 -Thursday- |     | 金曜日 -Friday- |     | 土曜日 -Saturday- |     | 日曜日 -Sunday- |     |       |
|-------|--|-----|---------------|-----|-----------------|-----|----------------|-----|--------------|-----|----------------|-----|--------------|-----|-------|
|       | 7:00 OPEN  |     | 7:00 OPEN     |     | 7:00 OPEN       |     | 7:00 OPEN      |     | 7:00 OPEN    |     | 7:00 OPEN      |     | 7:00 OPEN    |     |       |
|       | マット  | リング | マット           | リング | マット             | リング | マット            | リング | マット          | リング | マット            | リング | マット          | リング |       |
| 9:00  | <p><b>【スタジオ/マット/リングエリア利用について】</b></p> <p>■スタジオ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レッスンのない時間帯は、開放しております</li> <li>※ 貸切される場合は、レンタル料金が発生します</li> <li>・ 有料レンタルされる場合、ご予約が必要となります</li> <li>インスタベースよりお問い合わせください</li> </ul> <p>■マット</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レッスンのない時間帯は、ストレッチエリアとしてご利用いただけます</li> </ul> <p>■リング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レッスンのない時間帯は、開放しております</li> <li>※ グローブ、ミット等の貸出は、行っておりません</li> </ul> |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     | 9:00  |
| 9:30  |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     | 9:30  |
| 10:00 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     | 10:00 |
| 10:30 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     | 10:30 |
| 11:00 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     | 11:00 |
| 11:30 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     | 11:30 |
| 12:00 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     | 12:00 |
| 12:30 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     | 12:30 |
| 13:00 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     | 13:00 |
| 13:30 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     | 13:30 |
| 14:00 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 14:30 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 15:00 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 15:30 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 16:00 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 16:30 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 17:00 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 17:30 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 18:00 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 18:30 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 19:00 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 19:30 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 20:00 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 20:30 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 21:00 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 21:30 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 22:00 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 22:30 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 23:00 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |
| 23:30 |  |     |               |     |                 |     |                |     |              |     |                |     |              |     |       |

**【スタジオ/マット/リングエリア利用について】**

■スタジオ

- レッスンのない時間帯は、開放しております
- ※ 貸切される場合は、レンタル料金が発生します
- ・ 有料レンタルされる場合、ご予約が必要となります
- インスタベースよりお問い合わせください

■マット

- レッスンのない時間帯は、ストレッチエリアとしてご利用いただけます

■リング

- レッスンのない時間帯は、開放しております
- ※ グローブ、ミット等の貸出は、行っておりません

Qren  
ボディメンテナンス  
13:30~14:00  
陸村 元子

有料スクール

Qren  
ボディメンテナンス  
機能改善クラス  
(腰痛・膝痛改善)  
14:15~15:30  
陸村 元子

TWX  
13:00~14:00  
GG STAFF

気功ストレッチ  
12:00~12:50  
山田 信子

GGX  
15:00~15:30  
GG STAFF

有料スクール

クラブボクシング  
15:20~16:20  
坂本 優仁

有料スクール

クラブボクシング  
16:35~17:35  
坂本 優仁

有料スクール

ジュニアベースボール  
コンディショニング  
(小学4~中学3年生)  
18:00~19:30

有料スクール

クラブボクシング  
18:00~19:00  
坂本 優仁

有料スクール

クラブボクシング  
19:15~20:15  
坂本 優仁

有料スクール

クラブボクシング  
20:30~21:30  
坂本 優仁

有料スクール

三浦道場  
レギュラークラス  
19:30~20:30

三浦道場  
ライトクラス  
ファイティングクラス  
20:30~21:30

20:00 CLOSE

23:30 CLOSE

23:30 CLOSE

23:30 CLOSE

23:30 CLOSE

23:30 CLOSE

23:30 CLOSE

# Group Exercise Program Guide

## エアロビクス・STEP系プログラム

| クラス名   | クラス内容  | 見込まれる効果        | 強度     | 難易度     |
|--------|--|----------------|--------|---------|
| エアロビクス | エアロビクスダンスエクササイズです。難易度・運動強度に合わせて初級～中上級(45分～60分)までお選びいただけます。             | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★～★★★★ |
| STEP   | ステップ台を使った音楽に合わせて行う昇降運動エクササイズです。難易度・運動強度に合わせて初級～中級(40分～60分)までお選びいただけます。 | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆☆    | ★★～★★★★ |

## 格闘技系プログラム

| クラス名           | クラス内容   | 見込まれる効果        | 強度     | 難易度 |
|----------------|---|----------------|--------|-----|
| カーディオキックボクシング  | キックボクシングの動き取り入れた燃焼系エクササイズです。ノリの良い音楽に合わせて楽しく運動強度を維持出来ます。運動不足・ストレス解消におすすです。 | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆☆～   | ★★  |
| シェイプボクシング®     | 協栄ジム認定のフィットネスボクシング・有酸素系エクササイズです。脂肪燃焼の促進、体カアップやストレス解消にたいへん効果が期待できます。       | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆☆～   | ★★  |
| D-kick         | キックボクシングエクササイズとダンベルを使った筋カトレーニングを組み合わせたプログラムです。                            | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★  |
| キックボクシングエクササイズ | 音楽に合わせて行う格闘技系(キックボクシング)の動きを取り入れたインストラクターオリジナルエクササイズです。                    | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆☆～   | ★★  |

## ダンスフィットネス系プログラム

| クラス名         | クラス内容  | 見込まれる効果        | 強度     | 難易度 |
|--------------|--|----------------|--------|-----|
| ZUMBA        | 誰でも簡単に踊れるラテン系ダンスフィットネスです。サンバ、サルサ、メレンゲ、レガトン、クンビアなどの音楽にマッチしたエクササイズをお楽しみください。   | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★  |
| ラテンエアロ       | サルサやサンバなど、ラテンのリズムに合わせて踊るエアロビクスダンスエクササイズです。ウエスト周りを中心に体幹のシェイプアップにも効果的です。       | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★  |
| タヒチフィットネス    | 南国のリズムに合わせて伝統のステップを踏みながら振付を楽しむクラスです。腰の動作が特徴的。初めての方やダンス経験のない方でもお楽しみいただけます。    | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★  |
| BAIRA BAIRA  | ラテンをはじめ、さまざまなジャンルのダンスをアレンジしたダンスエクササイズクラスです。ラテン系のノリのよい音楽と動きをお楽しみください。         | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★  |
| SALSATHION®  | 様々な音楽ジャンルのダンススタイルがサルサソースのようにミックスされたエクササイズです。ジャンプ動作が少なくローインパクトのステップで構成されています。 | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆     | ★★  |
| CHOREOROLOGY | 最新のヒットナンバー等に合わせてコレオ(振付)を体に取り込み、POPスターの様に踊れるダンスフィットネスです。                      | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★  |
| ナニアロハ        | フラダンスとフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。   | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★  |
| DANCE&シェイプ   | ダンスと筋コンディショニングを組み合わせたいンストラクターオリジナルレッスンです。                                    | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★  |

## コンディショニング系(動的・静的)プログラム

| クラス名               | クラス内容  | 見込まれる効果              | 強度     | 難易度    |
|--------------------|--|----------------------|--------|--------|
| ピラティス(マットピラティス)    | 静かな動きで、体幹部・身体の奥の筋肉(コア)を中心に鍛え、身体全体のバランスを整えるエクササイズです。                          | 身体調整・姿勢改善            | ☆☆     | ★★     |
| ボディシェイプ            | バーベルやダンベル、チューブ、時には自体重を使って筋力・コンディショニングを行います。引き締まったボディを目指しましょう。                | 筋力アップ・シェイプアップ        | ☆☆～☆☆☆ | ★★     |
| ボディメンテナンス          | ヨガ、気功、自力整体をミックスした体を調整する為のヒーリングクラスです。年齢性別を問わず、どなたでもご参加頂けます。                   | 身体調整・機能改善            | ☆☆     | ★★～★★★ |
| アルファビクス            | ヨガをベースにした動きとアルファー波状態に導く音楽に合わせて腹式呼吸をしながらゴムバンドを使って体を動かしていきます。                  | 身体調整・機能改善・筋力アップ      | ☆☆     | ★★     |
| 太極拳                | 心地よい音楽に合わせて心も体もゆったりとリラックスしながら、24式太極拳を中心に動きを省けていくクラスです。老若男女どなた様でもご参加いただけます。   | 身体調整・機能改善・スキルアップ     | ☆☆     | ★★     |
| 太極舞                | 太極拳や中国武術、扇舞五行などのエッセンスを取り入れたエクササイズです。ゆったり動くので初めての方や激しい運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。 | 身体調整・機能改善            | ☆☆     | ★★     |
| 養生天女舞              | 中国伝統の養生気功から発生した健康体操です。優しい音楽に合わせてゆったりと動きます。                                   | 身体調整・機能改善            | ☆☆     | ★★     |
| ヨガティス              | 柔軟性を高めるヨガと体幹を鍛えるピラティスを融合させたプログラムです。  | 身体調整・姿勢改善            | ☆☆     | ★★     |
| スローエアロビク           | 背骨の動き(胸をひらく・体側をのぼす・体をひねる)に特化したやさしいエアロビクスです。合せて下肢の筋コンディショニングも行います。            | 身体調整・姿勢改善・心肺機能向上     | ☆☆     | ★★     |
| 骨格調整コンディショニング      | ボールなどのツールを使用してストレッチや体ほくしを行います。   | 身体調整・姿勢改善            | ☆☆☆☆   | ★★～★★★ |
| ボールコンディショニング       | ストレッチボールを用いて、呼吸と連動した胸郭の調整エクササイズと下肢の筋膜リリースを行います。                              | 身体調整・姿勢改善・機能改善       | ☆☆☆☆   | ★★～★★★ |
| Body core Training | 体の中心となるコア(体幹)を鍛えるエクササイズを行います。  | 身体調整・機能改善・筋力アップ      | ☆☆～☆☆☆ | ★★     |
| 気功ストレッチ            | 簡単な体操と呼吸法で「気」を調えるインストラクターオリジナルレッスンです。  | 身体調整・機能改善            | ☆☆☆☆   | ★★～★★★ |
| バレトン               | バレエの動きをベースに、ヨガの要素で身体を柔軟にし、フィットネスの要素で筋肉を鍛える、裸足で行うエクササイズです。                    | 身体調整・機能改善・筋力アップ      | ☆☆～☆☆☆ | ★★     |
| CHKAZAP            | バーベルやダンベルを使用する筋力とトレーニングのインストラクターオリジナルレッスンです。(定員20名)                          | 筋力アップ・シェイプアップ        | ☆☆☆☆   | ★★★    |
| STRONG NATION®     | 格闘技系の動作と筋カトレーニングで全身を鍛えるインターバルトレーニングプログラムです。                                  | 筋力アップ・シェイプアップ・心肺機能向上 | ☆☆☆☆   | ★★     |
| GGX                | GG(ゴールドジム)スタッフによるグループエクササイズです。筋コンやストレッチボール、VIPER、栄養セミナーなど、どなた様でもご参加いただけます。   | -                    | ☆☆～☆☆☆ | ★★     |

## ヨガ・ストレッチ系プログラム

| クラス名         | クラス内容   | 見込まれる効果            | 強度     | 難易度     |
|--------------|---|--------------------|--------|---------|
| ヨガ           | 呼吸法と全身を調整するポーズを行ない、心身のストレスを解消します。年齢に関係なくどなたでもご参加頂けます。 | 身体調整・機能改善          | ☆☆     | ★★～★★★★ |
| 癒しのヨガ        | 心地よい音楽と呼吸でリラックスしながらヨガを行います。疲労回復、緊張感からの解放におすすです。       | 身体調整・機能改善・リラクゼーション | ☆☆☆☆   | ★★      |
| ヴィンヤサフローヨガ   | 呼吸に合わせて流れるようにポーズを行うレッスンです。                            | 身体調整・機能改善          | ☆☆～☆☆☆ | ★★～★★★★ |
| ヨガ&コンディショニング | ヨガのポーズを深めながら全身の調整の為のエクササイズを行うレッスンです。                  | 身体調整・姿勢改善・機能改善     | ☆☆～☆☆☆ | ★★～★★★★ |
| ヨガ&シェイプ      | ヨガのポーズと筋カトレーニングを行います。                                 | 身体調整・機能改善・筋力アップ    | ☆☆～☆☆☆ | ★★～★★★★ |

※スケジュールは、都合により変更する場合がございます。予めご了承下さい。