

STUDIO SCHEDULE

溝の口神奈川 2026年3月～

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ
	7:00 OPEN (第2月曜休館日※祝日に当たる場合は営業)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:00	レンタル スタジオ可能 (有料)			ヨガ 9:00～10:00 Mallika	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	朝ヨガ 8:45～9:45 淵上亜美	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	ヨガ (初級) 9:45～10:45 菊田敬祐	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	ヨガ 9:30～10:30 SHIORI	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	9:00
10:00	ピラティス & コンディショニング 10:50～11:35 臥雲由希子	レンタル スタジオ可能 (有料)	RITMOS 10:15～11:15 中谷亜紀子	ポルトブラ 11:30～12:15 井口峻輔	オリジナルエアロ (中級) 11:15～12:15 越智京子	オリジナルエアロ (中級) 12:30～13:30 井口峻輔	JAZZ DANCE 12:30～13:30 神垂優	STEP1 12:30～13:30 兵藤芽久美	ZUMBA 13:50～14:50 ブトウリ	Jazz Funk 13:45～14:45 峰本春菜	パレエ入門 12:30～13:30 峰本春菜	RITMOS 12:15～13:15 HONA	ダンスエプロ 10:40～11:40 和加	ヨガ 10:30～11:30 Mai
11:00	Dance Fit 11:50～12:40 臥雲由希子			ヨガ 10:00～11:00 長谷川たかはる	パレエ、姿勢のトレーニング、 筋力、柔軟性のすべてを 組合した、新感覚のダンス コンディショニングクササイズです。	オリジナルエアロ (中級) 11:15～12:15 越智京子	STEP1 12:30～13:30 兵藤芽久美	有料レッスン パレエ 13:35～14:15 峰本春菜	パレエ 13:35～14:15 峰本春菜	パレエ入門 12:30～13:30 峰本春菜	パレエ入門 12:30～13:30 峰本春菜	マーシャルアート 11:35～12:20 BRAFT鍛冶知章	メガダンス 12:30～13:30 伊藤香奈	有料スクール パレエスクール 12:35～13:35 古谷幸子
12:00														
13:00	RITMOS 12:55～13:45 山口明子	ヨガ 12:55～13:55 nemu	柔軟ストレッチ 14:05～15:05 増森知子	オリジナルエアロ (中級) 14:45～14:45 松本佳耶	オリジナルエアロ (中級) 15:00～15:45 松本佳耶	柔軟ストレッチ 14:05～15:05 増森知子	カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	ZUMBA 13:50～14:50 ブトウリ	カーディオ&シェイプ 15:00～16:00 湯浅まゆ	パレエ入門 12:30～13:30 峰本春菜	パレエ入門 12:30～13:30 峰本春菜	GGX 14:15～14:45 GGトレーナー	GGX 15:05～15:55 宇津城久仁子	有料スクール パレエスクール 13:10～14:00 RYU期間限定
14:00	オリジナルダンス 14:00～15:00 山口明子													
15:00														
16:00														
17:00	レンタル スタジオ可能 (有料)													
18:00														
19:00	HIPHOP 19:00～20:00 Souya	有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 17:30～19:00 入来勇斗	ヨガ 19:10～20:10 菊田敬祐	有料スクール キッズダンス テマーパークダンス ①小学1～3年生 17:30～18:45 ②小学4年生～6年生 (中学生も可) 19:00～20:15	有料スクール オリジナルダンス 19:00～20:00 紹大	エレメントではメガダンスの 内容を取り出して練習 や基礎を実施。20:35から のご参加も可能です	カーディオ&シェイプ 18:50～19:50 石川真規子	リップダンススクール 16:30～18:30	カーディオ&シェイプ 18:50～19:50 石川真規子	ヨガ 19:15～20:15 明日美	ヨガ 19:15～20:15 明日美	パレエ 15:50～16:35 堀池美桜	パレエ 15:50～16:35 堀池美桜	新極真空手 ～キッズ～ 18:15～19:45 入来勇斗
20:00	Dance Fit 20:15～21:15 u-carry	新極真空手 ～一般～ 19:30～21:00 入来勇斗	20:20～20:35 エレメント (基礎) 20:35～21:20 メガダンス papa	4.7.10.1月RITMOS 5.6.8.9.11.12.2月 メガダンス	Dance Fit 20:10～20:55 中村準	エレメントではメガダンスの 内容を取り出して練習 や基礎を実施。20:35から のご参加も可能です	RITMOS メガダンス 月替わり 21:10～22:10 中村準	Mika	GGX筋力トレーニング 21:10～22:00 松本彩	ボディーメンテナンス 20:25～20:55 明日美	ボディーメンテナンス 20:25～20:55 明日美	GGX筋力トレーニング 21:10～21:40 GGトレーナー	GGX筋力トレーニング 21:10～21:40 GGトレーナー	新極真空手 ～一般～ 20:15～21:45 入来勇斗
21:00														
22:00														
	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	

・人数制限をしております。
・過度な大きさ・頻繁の声だしありはお控えいただきますようお願い致します。



「明日の元気、未来の健康！
詳しくはこちら」

スクール実施時間の前後30分間はジム会員様のスタジオのご利用はできません
初心者の方又は初心者対応クラスです。個人で強度設定などを行為、初心者～熟練者までご参加いた
だけるクラスもあります。強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加し気に入りのレッスン
を見つけてください。（初心者の方にとっては強度、難度が高いで感じる場合があります）



GOLDSGYM.MIZONOUCHIHUHANAGAWA

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

溝の口神奈川店スタジオプログラムご案内

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
◆アクティブ系 効果:脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。継続することで、ストレス解消や生活習慣病の予防、心身ともに健康に繋がります。					
オリジナルエアロ	★★～	★★～★★★★★	初中級者～上級者	45分、60分	エアロビクス
初中級レベル以上の技術、体力のある方向け。各インストラクターが個性を生かしたエネルギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。					
カーディオ & シェイプ	★★～	★～	初級者	45、50分	有酸素+コンディショニング
有酸素運動と筋トレのクラス。前半シンプルに大きく身体を動かして汗をかいて頂き、後半は自重、ダンベル、チューブ等を使用して筋トレを行います。有酸素と筋トレを組み合わせて効果的にシェイプアップできるクラスです。					
ステップ1	★★～	★★～	初中級者	45、50分	ステップ
ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本にだんだんと発展させていきます。(+シェイプは筋コントローリングが入るクラスです)					
マーシャルワークアウト	★★★	★★～	初心者～	45分	マーシャル
空手やボクシングなどの様々な格闘技の動きをベースに初心者の方から楽しめるように開発されたシェイプアップエクササイズです。音楽のリズムに合わせてパンチやキックなど様々な格闘技の技を繰り出すことで、日常では使わない全身の筋肉を使っていきます					
ファイティングエクササイズ	★★～	★★～	初心者～	50分～	マーシャル
武道における体作りの運動法をスポーツの分野にアレンジ、一般の方に体感していただけるように開発した、画期的なエクササイズ					
◆フィットネスダンス系 効果:音楽に合わせて楽しく踊ることで、ストレス解消や気分転換、心身ともに活力に繋がります。脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。					
ダンスエアロビクス	★★～	★★～	初中級者～	60分	ダンスエアロ
ダンスティートたっぷりのエアロビクスクラス。エアロビクスは好きだけどダンスは苦手という方、ダンスは好きだけどエアロビクスは苦手という方も一度参加してみてください！					
ダンスステップ	★★～	★★～	初中級者～	60分	ダンスエアロ
ステップエクササイズの振付の中にダンスティートを取り入れたプログラムです。ステップの踏み方やダンスの身体の使い方を段階を踏んで行うため、初めての方でもご参加頂けます。					
Dance Fit	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレコロ・セミプレコロダンス
Dance Fitとは、ダンスエアロビクスよりダンス色を強く出しつつも、あくまでフィットネスの枠の中でダンスを楽しむクラスです。					
RITMOS	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレコロダンス
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めます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。					
メガダンス	★★～	★★～	初級者～	30分、45分、60分	プレコロ・セミプレコロダンス
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。					
ZUMBA	★★～	★～	ALL	45分、50、60分	セミプレコロダンス
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された、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。					
◆ダンス系 効果:音楽に合わせて踊ることでストレス発散、表現力やリズム感も磨かれ、心身ともに楽しくリフレッシュできます。ダンススキル向上、シェイプアップ効果も目指します。					
JAZZ FUNK	-	-	初級者～	60分	ダンス
JAZZ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。女性の妖し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。					
JAZZ DANCE	-	-	初級者～	45分、60分	ダンス
ストレッチで体をゆきとりほぐした後、後半では時にはかっこよく、時にはセクシーに踊っていきます。ゆったりと進めるので初心者の方も安心してご参加下さい。					
JAZZ HIPHOP	-	-	初級者～	50分～	ダンス
ジャズヒップホップダンスとはその名の通りジャズダンスとヒップホップダンスを融合させたジャンルです。ジャズダンスがベースにありヒップホップダンスのエッセンスを取り入れているので、ジャズダンス特有のしなやかさや柔軟性と、ヒップホップダンスのグループ感やダイナミックさを併せ持ったダンスです。					
オリジナルダンス	-	-	初級者～	50分～	ダンス
各インストラクターが個性を生かしたダンスプログラムをお楽しみ下さい。					
ペリーダンス	-	-	初級者～	60分～	ダンス
ペリーダンスはアラブ地域を発祥とする踊り。このクラスでは、ペリーダンスの基礎のみを行います。ペリーダンスを充分に楽しむ					
バレエ入門	-	-	初心者～	60分	バレエ
バレエを始めたい！という方向けのクラスです。見ながら、真似をしながら少しづつ技術を習得していきます。楽しくバレエをはじめましょう。					
HIP HOP	-	-	初級者～	60分	ダンス
初心者でも回数をかさねるとマスターできるように、基本のリズム取りを行うステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。					
◆ヨガ系 効果:心身を整え、ストレス軽減、柔軟性・筋力向上、集中力アップ、深いリラックス効果をもたらします。内面の平和と健康的な体を手に入れ、毎日をもっと豊かにします。					
ヨガ	★～	-	ALL	50分、60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。					
ヴァinyaサヨガ	★★～	-	ALL	30分～	パワーヨガ
ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、動きが途切れのないように行なうヨガのクラスです。					
◆コンディショニング系 効果:疲労回復を早め、姿勢改善、ケガ予防、パフォーマンス向上に繋がり、毎日を快適に過ごすための土台を築きます。魅力的な身体作りを目指します。					
柔軟ストレッチ	★～	-	ALL	60分	調整・コンディショニング
筋肉をほぐし伸ばしたり 関節をスムーズに動かせるようにし、きみのない しなやかで動きやすい 美姿勢を目指し 様々なアプローチをしていきます。					
ピラティス & コンディショニング	★～	-	ALL	40分～	
マットの上で行なう腹部や体幹部を中心としたトレーニング、柔軟性・筋力UPや機能改善を目指すクラスです。					
ボディメンテナンス	★～	-	ALL	30分～	調整・コンディショニング
自分自身の今の状態を知ることがよりメンテナンスは始まります。自分の身体の凝りや、歪みを知り、正しく身体を使うために、筋肉や骨を意識し動かすことによって、メンテナンスをしていきます。綺麗なメリハリのある身体と心を保つことは、自身の健康を保つことにも繋がります。					
ボルドラ	★～	-	ALL	30分～	コンディショニング・調整
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。					
関節と筋肉の歪み改善リカバリー	★～	-	ALL	60分～	調整・コンディショニング
脱力と搖らぎを関節に伝えながら、骨配列や身体の軸、節々の動きを整えていくクラス。ご高齢の方からアスリートまで、関節や筋肉の動きを引き出したい全ての方へ。					
GGX	★～	★～	初心者～	30分	調整・コンディショニング
ゴールドジムのトレーナーが行なう筋トレを中心としたクラスです。初心者の方もお気軽にご参加下さい。					