

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
7:00	【スタジオ利用上の注意】 -レッスンは開始10分以降の入場、または途中退場はお控えください。 -台帳が必要なレッスンは、前のレッスン開始10分前から参加台帳の記入をお願い致します。前のレッスンがない場合は1時間前から記入開始になります。 -整理券が必要なレッスンは2時間前からフロントにて配布開始となります。台帳に名前を記入し、整理券をお受け取り下さい。レッスンは開始10分前より順に入室頂きます。(WEB予約は正会員様のみ予約可能。レッスンは開始24時間前から予約可能です。) -スタジオ前のストレッチエリアでは、他のお客様のご迷惑にならないよう集団でのご利用はお控えいただきますよう、お願い致します。 -日曜日の週替わりレッスンは毎月変更となりますので別紙ご確認ください。						9:00OPEN
8:00		ゆったりヨガ 9:00-9:45 潮見 裕子	ピラティス 9:15-10:00 武守 佑真	太極拳 9:30-10:20 原田 正美	フラフィ트니스 9:00-9:45 奈良夢	ZUMBA 45 9:15-10:00 SATO	※毎月第4週のみ クラス変更あり オリジナルエアロ50 越智 京子
9:00							
10:00							
11:00	ボデイバランス9.5 10:00-10:50 MIKA		RITMOS 10:10-11:10 山口 明子	オリジナルステップ初級50 10:35-11:25 鶴澤 さおり	RITMOS 45 10:00-10:45 鈴木 宏堯	ラテンジャズ 10:10-10:55 ピリー・サントス	オリジナルステップ50 (初中級) 9:45-10:35 片岡 千鶴
12:00	美軸ラインストレッチ 11:45-12:35 リル	ZUMBA 11:00-12:00 NAOKO	ZUMBA 50 11:25-12:15 土屋 朋子	骨盤調整ヨガ 11:40-12:40 渡邊 敬子	オリジナルステップ (初中級) 11:00-12:00 柴田 江里子	有料スクール キッズチアダンス初級 (幼児～小学生) 11:15-12:15	RITMOS 10:50-11:50 RICA
13:00	バレエ 12:50-13:50 中田 優衣	HOUSE 12:15-13:15 akko	ベリーダンス 12:30-13:30 tahia	ボディフレックス 12:50-13:40 FUJI	オリジナルエアロ 45 (初中級) 12:15-13:00 柴田 江里子	ヨガ 12:40-13:40 淵上 亜美	骨盤ストレッチナビ 12:00-13:15 浜中健次
14:00	【有料550円】バレエセンター 14:00-14:30 中田 優衣	HIPHOP 13:30-14:30 高田 淳史	ヨガ 14:00-14:45 周田 洋子	プロコロオ 13:50-14:40 FUJI	バレエ 13:15-14:15 井上 琴音	やさしいブレイクダンス 13:50-14:50 MAME	週替わりレッスン 13:30-14:30の間で 実施
15:00	【有料550円】作品クラス 14:35-15:05 中田 優衣	ヨガ 14:45-15:30 小池 光世	オリジナルエアロ 45(中級) 15:00-15:45 周田 洋子	静のヨーガ 14:55-15:55 高屋 由紀子	【有料550円】バレエセンター 14:25-14:55 井上 琴音	エアロピクス(初中級) 15:00-15:50 足立 晃子	ベルビクストレッチ 14:45-15:30 松永 尚子
16:00	ジャズダンス初級 15:20-16:05 清水 福子				有料スクール 極真カラテ 三和道場 一般(成人18歳以上) 15:45-16:45		ステップ初中級 15:45-16:30 川上 雅野
17:00	有料スクール エイベックス ダンスマスター HIPHOP キッズ(小学生) 17:00-18:00	有料スクール エイベックス ダンスマスター K-POP キッズ(小学生) 17:00-18:00	有料スクール キッズチアダンス テクニクベーシック 17:00-18:00	【有料】 6,600円/月、1,760円/回 ジャズダンス中上級 16:30-17:45 鈴木 正幸	有料スクール 極真カラテ 三和道場 キッズ(年中から小学生) 17:00-18:00	キッズチアダンス初中級 (小学生) 16:10-17:40	【有料】 4,400円/月、1,320円/回 オリジナルワークアウト 16:45-17:45 川上 雅野
18:00	avex dance meiser	avex dance meiser	有料スクール キッズチアダンス テクニクエキスパート 18:00-19:00	※第5週目はレッスンなし		キッズチアダンス中級 (小学生) 17:40-19:10	※第5週目もレッスンあり
19:00	オリジナルエアロ45(中級) 19:00-19:45 鈴木 宏堯	ZUMBA 19:00-20:00 稲生 沙代	オリジナルダンス 19:30-20:15 いづみ	HIPHOP 45 18:45-19:30 第1・3・5週: 横原 ゆかり 第2・4週: nori	※毎月第1, 3, 5週目 ヨガ 第2, 4週目 ベリーダンス		
20:00	シェイプボクシング 20:00-21:00 工藤 哲也	オリジナルエアロ 50 (初中級) 20:15-21:05 工藤 兼一		ステップ初中級 19:40-20:40 川上 雅野	ベリーダンス 45 19:00-19:45 Mami		
21:00	ZUMBA 21:10-22:10 工藤 哲也	オリジナルステップ 50 (初中級) 21:15-22:05 工藤 兼一			RITMOS 20:00-21:00 守屋 直樹		
22:00							21:00 CLOSE
23:00							初心者でも安心して ご参加いただけます。 ゴールドジム 町田東京 042-729-2221 【定員】 ステップ: 24名 ヨガ: 28名 その他: 30名 ※一部レッスン定員記載
23:30 CLOSE							

ホームページでもご確認ください。http://www.goldsgym.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。

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
-------	-----	--------------	----	--------

GOLD'S GYM 町田東京店スタジオプログラムのご案内

クラス名	強度	難度	見込まれる効果	クラス内容
●エアロビクス				
オリジナルエアロ(初～中級)	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	スタジオレッスンに多少慣れている方向け。各インストラクターが個性を生かしたエネルギー溢れるプログラムをお楽しみください。
All RITMOS	★★★★～★★★★★	☆☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ハモスは、あらゆるダンスカテゴリーの要素をミックスしたダンスプログラムです。ラテン、ヒップホップ、セクシーダンスなど楽しみながら脂肪燃焼効果も期待できるクラスです。
All ZUMBA(ズンバ)	★★★～★★★★	☆☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ラテンを中心に世界中の音楽を使ったダンスエクササイズで、振付を覚える必要がなく見たままを真似していきます。初心者から上級者までそれぞれのペースでお楽しみいただけます。
●ステップ				
オリジナルステップ初級	★★★～★★★★	☆☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ステップが初めての方から、少し慣れた方まで、技術の習得を目標としたクラスです。足腰に無理な負担をかけることなく行え、様々なフットパターンを習得しましょう。
オリジナルステップ初～中級	★★★★～★★★★★	☆☆☆☆～☆☆☆☆	スキル向上	ステップ台を使用します。スタジオレッスンに多少慣れている方向け。各インストラクターが個性を生かしたエネルギー溢れるプログラムをお楽しみください。
●コンディショニング/調整				
All ピラティス	★★～★★★		姿勢改善・体幹強化	ピラティスは身体の一部を鍛えるのではなく、体幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。
All ボディクエイト	★～二回自身で調整設定が行えます。		姿勢改善・柔軟性向上・体幹強化	身体の歪みの法則を逆手に取ったオリジナルメソッドで、自分の身体を最大限に機能させる事を目的としたレッスン。
All 美脚ラインストレッチ	★～二回自身で調整設定が行えます。		姿勢改善・柔軟性向上	美しく筋肉を伸ばし、柔軟性の向上を図り歪みを改善。身体の軸と心の軸を安定させることを目的としたプログラムです。初めての方も男性の方も安心してご参加いただけます。
All ボディバランス9.5	★～二回自身で調整設定が行えます。		姿勢改善・体幹強化	骨盤を支える筋肉を身に付ける動きを座位で行います。ダンスと呼吸法とストレッチを組み合わせたエクササイズです。どんなにでも無理せず9.5まで。
All 機能改善ストレッチ	★～二回自身で調整設定が行えます。		姿勢改善・柔軟性向上	身体の機能向上を高めるためのストレッチを行います。身体の硬い方、痛みがある方におすすめです。
All ボディフレックス	★★～★★★		体幹強化・柔軟性向上	「力を抜く」「身体を緩める」ことによりインナーマッスルを動かす。新たな身体の使い方を筋肉に覚えさせます。
All 骨盤ストレッチナビ	★★～★★★		姿勢改善・体幹強化	「ボッコリお尻がない」「頻りに頻りに」「自然と正しい姿勢に矯正します。骨盤を支える筋肉群や上半身の体幹筋まで効果的に刺激します。
All ベルビックスストレッチ	★★～★★★		姿勢改善・柔軟性向上	骨盤を中心としたストレッチを行い、身体機能改善、不調の改善を目指すクラスです。どんなにでもご参加いただけます。
オリジナルワークアウト(有料)	★★★★		脂肪燃焼・体幹強化・シェイプアップ	軽いダンベルを使った上半身のトレーニング、フロアでの下半身トレーニングで全身をシェイプアップしていきます。
All GGX筋コン(コンディショニング)	★～二回自身で調整設定が行えます。		柔軟性向上・姿勢改善・体幹強化	ストレッチ・エクササイズを行い、可動域を広げていくレッスンです。どんなにでもご参加いただけます。
All GGXサーキットトレーニング	★～二回自身で調整設定が行えます。		シェイプアップ	短時間で脂肪燃焼が期待できるトレーニングです。どんなにでもご参加いただけます。
All GGXストレッチボール	★～二回自身で調整設定が行えます。		姿勢改善	ストレッチボールを使い、全身のコンディショニングを整えていきます。
●ヨガ・リラクゼーション系				
All ヨガ	★～二回自身で調整設定が行えます。		柔軟性向上・姿勢改善	呼吸法と全身を調整するポーズを行なう。心身のストレスを解消する健康法。年齢に関係なく、どんなにでもご参加頂けます。
All 静のヨガ	★～二回自身で調整設定が行えます。		柔軟性向上・姿勢改善	呼吸を大切に。ご自身の深い呼吸と瞑想を通じて心身の内側と向き合い、リラクゼーションと内なる静けさを育むヨガのスタイルです。どんなにでもご参加いただけます。
All 骨盤調整ヨガ	★～二回自身で調整設定が行えます。		柔軟性向上・姿勢改善	通常のヨガに比べ、より骨盤にスポットをあてたヨガエクササイズを行います。
●格闘系				
All シェイプボクシング	★★★★	☆☆	脂肪燃焼・シェイプアップ	ボクシングの動作を数人しながらシェイプアップして、ボディメイクです。ストレス解消にも最適です。
All 太極拳	★～二回自身で調整設定が行えます。	☆☆	バランス能力向上	中国の健康体操でゆったりとした動きでバランス能力や足腰の筋肉を整え、呼吸法が氣を高めていきます。初めての方も安心してご参加下さい。長い人生を太極拳で身体を健康に保ち楽しく過ごしていきましょう。
●ダンスエクササイズ				
All バレエ		☆☆～☆☆☆☆	ダンススキル向上	主にセンターレッスンのダンス、スモールジャンル、ワルツです。アンジェンヌマンは基本的に2ヶ月ごとに変更しているため、じつくりと動きの質を高めるレッスンを行っています。
All バレエ(有料)		☆☆～☆☆☆☆	ダンススキル向上	通常のクラスでやったアンジェンヌマンの更なる向上を目指し、細かく指導いたします。(主にビルキックやグラシアレグなど)
All ベリーダンス		☆☆～☆☆☆☆	ダンススキル向上	ストレッチ・基礎を丁寧に、コンビネーションを楽しみます。初めての方もお気軽にご参加頂けます。
All HOUSE		☆☆～☆☆☆☆	ダンススキル向上	ハウスミュージックに合わせて踊るハウスのダンスのクラスです。足のステップを中心としたストリートダンスですが、全身の動きも意識しながら、音楽に併せて楽しく踊っていきます。
All HIPHOP		☆☆～☆☆☆☆	ダンススキル向上	基礎から丁寧に、基礎を応用した振付をします。HIPHOPの音楽に合わせて様々な振付を踊っていくクラスです。
All プロリオ		☆☆～☆☆☆☆	ダンススキル向上	ダンスダンス・パ・レ・モ・ヒップホップなど様々なダンスの要素を取り入れた本格的なダンスクラス。
All フラフットネス		☆☆～☆☆☆☆	ダンススキル向上	足ほぐしやストレッチ後、心地よいハワイアンミュージックをバックに、フラのステップを踊みながら、ハンドムーブにもチャレンジ。本格的になりすぎずフラの雰囲気を楽しむ有酸素プログラムです。
All やさしいブレイクダンス		☆☆～☆☆☆☆	ダンススキル向上	ブレイクは、フロアワークやフリースタイルなどを中心にブレイクの基本をマスターできるクラスです。初心者及び初めての方、大歓迎です。
All オリジナルダンス		☆☆～☆☆☆☆	ダンススキル向上	音やリズムにあわせて身体を動かして、自由に楽しく表現を楽しんでいくクラスになります！初心者の方も大歓迎です。
All ジャズダンス初級		☆☆～☆☆☆☆	ダンススキル向上	簡単なストレッチの後、シューズを履いて、ダンスで使うステップの練習をします。最後に短い振付を覚えて踊ります。(3～4週繰り返します。)
All ジャズダンス中上級(有料)		☆☆～☆☆☆☆	ダンススキル向上	クラスの前半はJAZZダンスに必要なストレッチや基礎になるトレーニング。後半はコンビネーションを踊ります。早い振りからスローな局など様々なジャンルの曲を使用します。
●有料スクール				
キッズチアダンス				チアダンスを通じて、相手を思いやる気持ち、女性としての礼儀、はつらつとした精神など、チアスピリットを身に付けることができるクラスです。
エイベックスダンスマスター				エイベックスで活躍するプロダンサーがダンスの基本、経、挨拶から丁寧に指導いたします。3ヶ月に一度のスキルテストにより個々の能力に合わせた指導を実践していきます。
極真空手 三和道場				少年クラスは礼儀正しく強い心と身体を育み、一般クラスは時代の風潮に流されない精神と身体づくりを習得していきます。稽古を重ねていく中で強く、凛々しく、やさしい人を目指します。

⇒ 初…初めての方でもご参加いただけます。 All…どんなにでもご参加いただけます。

※クラス名、クラスレベルはポールジム町田東京店でのご設定となっております。予めご了承下さい。何かご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。