



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

町田東京 2026年2月~

ホームページでもご確認ください。http://www.goldsjym.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～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ッシュでパワフルな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	RITMOSは、あらゆるダンスカタ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(ベンハ)	★★★～★★★★★	☆☆☆	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に実践できます。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ッシュでパワフルな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二部を鍛えるではなく、体幹部(三)を中心とし全体と一緒に伸ばす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 ボディクリエイト	★～ご自身で強度設定を行えます。		姿勢改善・柔軟性向上・体幹強化	身体の老化的法則を逆手に取ったオリジナルリンクで、自分の身体を最大限に鍛錬させる事を目的としたレッスン。
All 美輪アインストレッチ	★～ご自身で強度設定を行えます。		姿勢改善・柔軟性向上	正面の筋肉を伸ばす柔軟性の向上と回り痛みを改善、身体の軸と心の軸を安定させる事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 ポディバランス9.5	★～ご自身で強度設定を行えます。		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部位で行います。ダンストーン吸啜法とストレッチを組み合せたエクササイズです。どなたでも無理せず9.5まで。
All 機能改善ストレッチ	★～ご自身で強度設定を行えます。		姿勢改善・柔軟性向上	骨盤を支える筋肉の向こう側で行います。骨盤の硬い方、痛みがある方にオススメです。
All ボディフレックス	★★★★★		体幹強化・柔軟性向上	「力を抜く」身体を鍛えることによってインナーマスクを動かし、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	「ボコボコおなか」や「腰痛」を解消し、自然と正しい姿勢に補正します。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 ペルビックストレッチ	★～★★★		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。どなた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)	★～ご自身で強度設定を行えます。		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、運動域を広げていくレッスンです。どなたでもご参加いただけます。
All GGXネイキッドトレーニング	★～ご自身で強度設定を行えます。		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。どなたでもご参加いただけます。
All GGXストレッチボール	★～ご自身で強度設定を行えます。		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	★～ご自身で強度設定を行えます。		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、どなたでもご参加頂けます。
All 静のヨガ	★～ご自身で強度設定を行えます。		柔軟性向上・姿勢改善	呼吸を大切にし、ご自身の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。どなたでもご参加いただけます。
All 骨盤調整ヨガ	★～ご自身で強度設定を行えます。		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取り入れながらシェイプアップしていくエクササイズです。ストレス解消にも最適です。
All 太極拳	★～ご自身で強度設定を行えます。	☆	バランス能力向上	中国の健康体操でゆったりした動きでバランス能力や足底の筋肉を整え、呼吸法で「氣」を高めています。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		☆～☆☆☆	ダンスマルチ向上	主にセンタークラスのタンゴ、モードジャンプ、ワルツです。アンサンブルダンスは基本的に2ヶ月ごとに変更しているので、じっくり動きの質を高めるレッスンを行っています。
バレエ(有料)		☆～☆☆☆	ダンスマルチ向上	通常のクラスではつづつアンサンブルダンスの異なる向上を目指す細かい指導いたします。(主にピラミッドやグラマレグロなど)
All ベリーダンス		☆～☆☆☆	ダンスマルチ向上	ストレッチ・基礎を大事に行い、コンピネーションを楽しめます。初めての方もお気軽にご参加頂けます。
All HOUSE		☆～☆☆☆	ダンスマルチ向上	ハウスミュージックに合わせて踊るハウスダンスのクラスです。民のステップを中心としたトリートメントですが、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ます。
All HIPHOP		☆～☆☆☆	ダンスマルチ向上	基礎から丁寧に進めて、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いくクラスです。
All プロコリオ		☆～☆☆☆	ダンスマルチ向上	ジャズダンス・バギー・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 フラフィットネス		☆～☆☆☆	ダンスマルチ向上	筋ほぐしやストレッチ後、心地よいハワイアンマッサージをバックに、フラのステップを踏みながらハンドモーニングにもチャレンジし、本格的になります!フラの芸術性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		☆～☆☆☆	ダンスマルチ向上	ブレイキンは、フロアフィットワークやスクワットなどを中心にブレイキンの基本をマスターできるクラスで、初心者及び初めての方、大歓迎です。
All ジャズダンス初級		☆～☆☆☆	ダンスマルチ向上	簡単なストレッチの後、シェイプを鍛いて、ダンスで使うスト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。)
ジャズダンス中上級(有料)		☆～☆☆☆	ダンスマルチ向上	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。早い振りから遅い振りまで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。
エイベンティグダンスマスター				エイベンティグで活躍するプロのダンサーがダンスの基本、練、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。
フレンチングスクール				2025.10月から新規スクール開始
相撲空手 三浦道場				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肉体づくりを習得していきます。稽古を重ねていて中で強く、涼々しく、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…どなたでもご参加いただけます。

*クラス名、クラスレベルはゴールドジム町田東京店での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。