

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:00							7:00	
8:00	<p>【スタジオ利用上の注意】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レッスン開始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分後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	
9:00		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	フラットネス 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	
10:00		ボディバランス9.5 10:00-10:50 MIKA	整理 WEB21名 店頭9名 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 鷗澤 さおり	RITMOS 45 10:00-10:45 鈴木 宏晃	ラテンジャズ 10:10-10:55 ピリーサントス	整理 WEB17名 店頭7名 オリジナルステップ50 (初・中級) 9:45-10:35 片岡 千鶴	
11:00	整理 WEB15名 店頭15名 ボディクワイエット 10:40-11:30 三谷 剛之	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	
12:00	美軸ラインストレッチ 11:45-12:35 りる	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	
13:00	バレエ 12:50-13:50 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	
14:00	【有料550円】バレエセンター 14:00-14:30 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(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	
15:00	【有料550円】作品クラス 14:35-15:05 中田 優衣	ジャズダンス初級 15:20-16:05 清水 福子			有料スクール 極真カテ 三和道場 一般(成人18歳以上) 15:45-16:45	キッズチアダンス初級 (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	
16:00								
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	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	キッズチアダンス中級 (小学生) 17:40-19:10		
18:00	avex dance master	avex dance master	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					
19:00				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	オリジナルエアロ45(中級) 19:00-19:45 鈴木 宏晃	ZUMBA 19:00-20:00 稲生 沙代	オリジナルダンス 19:30-20:15 安島 いずみ	ステップ初級 19:40-20:40 川上 雅野	ベリーダンス 45 19:00-19:45 Mami			
21:00	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			RITMOS 20:00-21:00 守屋 直樹		「明日の元気、未来の健康！ 詳しくはこちら」 	
22:00	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					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	
23:00							【定員】 ステップ: 24名 ヨガ: 28名 その他: 30名	
	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。

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く方向け、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バ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	リズムは、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、セカンド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く方向け、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バ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 ビファイブ	★★〜★★★		姿勢改善・体幹強化	ビファイブ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 ボディクワイエット	★〜二自身で強度調整が行えます		姿勢改善・柔軟性向上・体幹強化	身体の劣化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 美脚インストretch	★〜二自身で強度調整が行えます		姿勢改善・柔軟性向上	正しい筋肉を伸ばし、柔軟性の向上を図り痛みを改善、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、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	★〜二自身で強度調整が行えます		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重視で行います。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。どなたでも無理せず9.5まで。
All 機能改善ストレッチ	★〜二自身で強度調整が行えます		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です。
All ボディアフレックス	★★〜★★★		体幹強化・柔軟性向上	「力を抜く」「身体を緩める」ことによって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	「ポッコリおなか」で「腰痛」を解消し、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)	★〜二自身で強度調整が行えます		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。どなたでもご参加いただけます。
All GGXサーキットトレーニング	★〜二自身で強度調整が行えます		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。どなたでもご参加いただけます。
All GGXストレッチボール	★〜二自身で強度調整が行えます		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ます。
●ヨガ・リラクゼーション系				
All ヨガ	★〜二自身で強度調整が行えます		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い、心身のストレスを解消する健康法。年齢に関係なく、どなたでもご参加いただけます。
All 静のヨガ	★〜二自身で強度調整が行えます		柔軟性向上・姿勢改善	呼吸を大切に、ご自身の身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	★〜二自身で強度調整が行えます		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取り入れた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	★〜二自身で強度調整が行えます	☆	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柔軟性を高め、呼吸法で「氣」を高めます。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下さい。
●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カンパニ、スモールジャンル、ワルツです。アンシェンヌヌマンは基本的に毎月ごに受講しているので、レックリ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	通常のクラスで学んだアンシェンヌヌマンの更なる向上を目指し、細かく指導いたします。(主にバレエトピカダグラレゴなど)
All ベリーダンス		☆☆☆☆	ダンススキル向上	ストレッチ・基礎を丁寧に行い、コンビネーションを楽にします。初めての方、お気軽にご参加いただけます。
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、全身の動きが意識しながら、音楽に合わせて楽しく踊っていきます。
All HIPHOP		☆☆☆☆	ダンススキル向上	基礎から丁寧に教えて、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くクラスです。
All プロポリオ		☆☆☆☆	ダンススキル向上	ジャズダンス、バレエ、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itness		☆☆☆☆	ダンススキル向上	足はくしやストレッチ後、心地よいワイアジョーグをバックに、フロアのステップを踊りながらハンドモーションにもチェレンジし、本格的になります。プロ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 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1AZZ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。早い振付からスローな曲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、練習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。