



# STUDIO SCHEDULE 西葛西

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

2026年1月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	
7:00	◆西葛西店Instagram開設のお知らせ◆ 西葛西店のインスタグラムができました！！ 皆様ご登録を宜しくお願ひ致します！		◆プレバレエクラス◆ 高田IRによる有料クラス！ 身体の使い方から優しく丁寧に指導致します。 【担当】高田 早織 【日程】1月7・21日(水) 【時間】9:45~10:15 【金額】550円 ※税込 フロントにてご予約下さい (入金後返金不可)		◆栗山IRによる泳法レッスン◆ 【担当】栗山 秀一 【日程】毎週日曜日 ①誰でもクロール30 ②ゆっくり綺麗に4泳法チョイス30 【時間】①11:45~12:15 ②12:15~12:45 【金額】1870円(1レッスン) ※税込 フロントにてご予約下さい。 【定員】12名 (入金後返金不可) 『誰でもクロール30』初心者向け、クロールを習得するクラス。全く泳げない方でもOK 『ゆっくり綺麗に泳ぐ』4泳法チョイス30(4泳法の中から習いたいものを選んで、習得&フォーム修正して行くクラス)IR 40年以上の指導経験を持つインストラクターが丁寧に指導致します！是非ご参加下さい！！		7:00	
7:30	◆オリジナルステップ 初中級◆ 江田IRによる有料ステップクラス！！ 【担当】江田 真代 【日程】1月5日(月) 【時間】14:55~15:45 (入金後返金不可) 【金額】1000円 ※税込 フロントにてご予約下さい。		バレエの基本姿勢を大切に、美しくしなやかな動作を身につけていくクラスです。 初心者の方や、ダンスのスキルアップにつなげたい方にもおすすめです。	GOLD'S GYM 公式WEBサイト <a href="http://www.golds gym.jp">http://www.golds gym.jp</a>	◆有料泳法クラスレッスン詳細 ◇11:45~『誰でもクロール30』 クロールを習いたい方なら、どんなレベルの方でも大丈夫なクラスです。 全くの初心者なので、泳げるようになります。 息継ぎが出来ない自信がないので習得したい。 自己流なので、フォームを修正して「キレイに楽に泳げるようになります」など、 皆さまのお悩みにお応え致します！ ◇12:15~『ゆっくりキレイに泳ぐ。4泳法チョイス30』 自分が習いたい種目をリクエストして頂くクラスです。 クロールも習いたいけど、他の種目もやってみたい。		7:30	
8:00	皆様、こんにちは。江田真代です。 このクラスはステップに慣れてきた方向けのクラスです。 中級に出ていたいけど、いきなりでは不安という方におすすめです。 ターンや動きの選択等中級レッスンで必要な「自分に合った動きを選ぶ」 ことを重視して展開します。皆様のご参加心よりお待ちしております。						8:00	
8:30							8:30	
9:00							9:00	
9:30							9:30	
10:00							10:00	
10:30							10:30	
11:00	Dance Fit 10:30~11:30 石丸 よし子	ZUMBA® 10:30~11:15 MIWA	7・21日(水) 実施！	アクリア 10:10~10:40 萬代 昌弘	協栄シェイプ ボクシング 10:15~11:00 工藤 哲也	初中級エアロ 10:30~11:15 石丸 よし子	シーターJAZZ 10:40~11:40 瀬沼 真幸	11:00
11:30					ZUMBA® 11:15~12:00 工藤 哲也	GGボディメイク 11:30~12:15 石丸 よし子	ZUMBA® 12:00~12:45 UDA	11:30
12:00	初級エアロ 11:45~12:30 江田 真代	アクアウォーキング30 11:30~12:00 酒井 満則	初級エアロ 11:30~12:15 中野 智恵	パレトン 10:30~11:30 高田 早織	ヒップアップ エクササイズ 11:45~12:45 室橋 利江	JAZZダンス 12:00~13:00 高田 早織	誰でもクロール30 11:45~12:15 栗山 秀一	12:00
12:30					初級エアロ 12:15~12:45 遠藤 富美子	フリースタイル JAZZ 12:30~13:30 rie	ゆっくり綺麗によぎ 4泳法チョイス30 12:15~12:45	12:30
13:00	姿勢改善ヨガ 12:45~13:30 江田 真代	◆1月はクロール◆ アクア45 12:25~13:10 中田 恵美子		フラダンス 13:00~14:00 hiromi	初中級エアロ 13:15~14:15 遠藤 富美子	メンテナンス ヨガ 13:00~14:00 北村 あり	有料クラス	13:00
13:30					ZUMBA® 14:15~15:15 Tsukasa	アクアダンス45 14:15~15:00 露久保 俊彦		13:30
14:00								14:00
14:30	中級エアロ 13:45~14:45 江田 真代	パーベルワーク アウト 13:45~14:55 週替わり	6日 中村 13日 中村 20日 江田 27日 江田					14:30
15:00								15:00
15:30	GGX 15:00~15:30 GGスタッフ ◆5日休講◆	オリジナルステッ フ初中級 14:55~15:45 江田 真代 5日						15:30
16:00								16:00
16:30	HIPHOP 16:00~17:00 つっか→							16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	フリースタイル JAZZ 19:00~20:00 rie	ZUMBA® 19:15~20:15 江原 純子	スイミング サークル 19:00~20:20 齊藤 光男 服部 ひとみ	ハタヨガ 19:00~20:00 青貝 夕子	初中級ステップ 19:30~20:30 渡辺 空美	DANCE MIX 19:10~20:00 YASU-CHIN	GGXトレーニング 17:30~18:00 ミット&スパーリング 17:40~18:10	筋トレ&ストレッチボール クラスがスタート！ 初めての方にも おススメのクラスです。 ◆25日休講◆
20:00								20:00
20:30	宮野式カラダ 改造塾 20:15~21:15 宮野 成夫	ビート&キックス 20:30~21:30 渡沼 紗智子	●奇数週 Dance Fit ●偶数週 ZUMBA®	●WEB予約	ボールストレッチ 20:45~21:15 渡辺 空美	ピラティス 20:15~21:15 中村 優子	GGストレッチボール 18:10~18:25	
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00	SALSATION® 21:30~22:15 Lilian							22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
23:30								23:30
0:00								0:00

■プール営業時間■

平日：10:00~23:00  
土：10:00~22:30  
日・祝：10:00~19:00  
※金曜日は、プール休業日となります。

◆WEB予約について◆

«ステップクラス»  
定員20名 WEB予約13名(24時間前受付開始)  
当日店舗での予約整理券配布(2時間前)  
店舗ホームページのスケジュールよりご予約下さい。

変更がある場合は館内告知、ホームページ等でご案内致します。

アクティブ	ダンス	コンディショニング・調整	ヨガ
プール	有料スクール	限定レッスン	有料レッスン

# GOLD'S GYM. 西葛西スタジオプログラムのご案内

クラス名	クラス紹介	見込まれる効果など
<b>●月曜日</b>		
Dance Fit	ダンスとフィットネスを融合させたフリースタイルのダンスプログラムです。フィットネスの枠の中で動くのでどなたでも楽しくご参加頂けます！	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
アクアウォーキング30	正しい水中ウォーキングのやり方を案内し、水中の少ない負担で、ダイエット・代謝UP・腰痛予防等に効果的な運動を行って参ります。初めての方大歓迎です。一緒に楽しみましょう。	シェイプアップ・関節に優しい・脂肪燃焼
初級エアロ	エアロピックスに初めての方も、シンプルな動きで運動したいという方も参加頂けるクラスです。	心肺機能向上・脂肪燃焼・シェイプアップ
はじめてスイム30	正しい泳法を紹介し、綺麗に泳ぐコツや楽に泳ぐコツを案内致します。初めての方大歓迎です。一緒に楽しみましょう。	スキル向上・関節に優しい・脂肪燃焼
姿勢改善ヨガ	呼吸と身体を同調させて、自分の体の癖(足・脚・腰・背・肩・頭)を知り、それを自身で改善していく事を目的としたクラスです。身体の癖を知る事で、姿勢の改善、トレーニング効果の向上、代謝アップに繋がります。また呼吸を意識的に行い自律神経のバランスも整えていきます。	柔軟性向上・リラックス・筋力アップ
中級エアロ	ご自身のペースで、楽しく、時にはスタイルに参加いただけるエアロピックスです。スタジオで、思いっきり大きくたくさん身体を動かして、楽しいひと時を一緒に過ごしましょう！	心肺機能向上・脂肪燃焼・シェイプアップ
<b>【有料】オリジナルステップ</b> <b>初中級</b>	このクラスはステップに慣れてきた方向けのクラスです。中級に出たいけど、いきなりでは不安という方におすすめです。ターンや動きの選択等中級レッスンで必要な「自分に合った動きを選ぶ」ことを重視して展開します。皆様のご参加心よりお待ちしております。	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
GGX	GGスタッフによるトレーニングクラス！スタジオ、トレーニング初心者の方でも気軽に参加できるクラスとなっております。	筋力アップ・脂肪燃焼・心肺機能向上
HIPHOP	楽しみながら、遊び感覚でHIPHOPダンスにチャレンジ。ダンスが好きな方、初めてスタジオにご参加頂ける方も一緒に楽しめます。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
フリースタイルJAZZ	様々な音楽に合わせて楽しくダンスを踊ります。ウォーミングアップでは体幹の筋力、コントロールUPをテーマに進めていきます。振付にはボリュームを持たせてありますので、しっかり踊りたい方にむしろおすすめです！	脂肪燃焼・ダンススキル向上・筋力アップ
宮野式カラダ改造塾	全身の筋肉を6分割(肩・腕・腹筋・胸・背・脚)にして、毎週1部位ずつ集中的に鍛えていくウェイドトレーニングのクラスです。現役プロボディビルダーが正しいフォーム、効かせ方を伝授します！筋トレ初めての方、大歓迎です♪よろしくお願ひいたします！	スキル向上・シェイプアップ・筋力アップ
SALSATION®	ダンス要素もフィットネス両方を持ち合わせた楽しいプログラムになってます。初めての方でも気軽にご参加頂けます。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
<b>●火曜日</b>		
ZUMBA®	健康管理士一般指導員-ZUMBAインストラクターのmiwaです。健康管理士ならではの、皆さんに健康になれるZUMBAレッスンを心がけています。初心者の方も大歓迎です。	ダンススキル向上・脂肪燃焼・心肺機能向上
初級エアロ	ベーシックなエアロピックスで動きながらダンスの要素を取り入れ曲に合わせて楽しんでいきます。	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上
Gフローヨガ	呼吸とボースを流れるように、体の巡りを良くしていきます。パワーヨガが初めての方も参加できるように、前半は体を緩めてからボースに入っています。	柔軟性向上・リラックス・脂肪燃焼
アクア45	強さとしなやかさと一緒に手に入れましょう。水の抵抗や浮力を使しながら、音楽に合わせて体を動かします。関節への負担が少なく、脂肪燃焼、体力アップに効果的です。様々な体力レベルの方が、一緒にエクササイズ出来るクラスです。	脂肪燃焼・関節に優しい・心肺機能向上
バーベルワークアウト	バーベルやダンベルを用いた筋トレを中心にしっかり体を動かしていきます。担当は週替わりとなります	筋力アップ・シェイプアップ・脂肪燃焼
ZUMBA®	リズムや音を楽しみながら、エクササイズ、ラテンを始め楽しい曲がたくさんあるZUMBA、ご参加お待ちしています！	ダンススキル向上・脂肪燃焼・心肺機能向上
ピート&キックス	音楽に合わせてキックボクシングのシャドーを行います。体幹部の強化やストレス発散に如何でしょうか？また日常生活での疲れににくい身体作りにもお勧めのクラスです！	脂肪燃焼・スキル向上・シェイプアップ
<b>●水曜日</b>		
<b>【有料】プレバレエクラス</b>	バレエの基本姿勢を大切に、美しくしなやかな動作を身につけていくクラスです！初心者の方や、ダンスのスキルアップにつなげたい方にもおすすめです。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
アクア30	基本的なアクアピックス動作を色々組み合わせながら、歌謡曲や懐かしい曲に合わせ、楽しんでいただける30分間の有酸素運動のクラスです。初めての方も無理なくご参加いただけます。	脂肪燃焼・心肺機能向上・関節に優しい
バレトン	足の裏から、全身を整えていくプログラムです。	柔軟性向上・筋力アップ・体幹強化
ヒップアップエクササイズ	女性らしい丸みのあるお尻を作るレッスンです。ヒップアップだけではなく同時にくびれメイクを取り入れます。きれいなシルエットと一緒に目指しましょう。	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
フラダンス	フラダンスの簡単な動きをアレンジして体を動かします。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・リラックス
ZUMBA®	ハワイアン音楽を中心、様々な音楽を使って踊る、脂肪燃焼系、有酸素プログラムです。振付を覚えなくても大丈夫です。ダンスが好きな方はもちろん、ダンス未経験の方もどうぞお気軽にご参加ください。	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上
ハタヨガ	インドから古く伝わるハタヨガを行います。全身の関節や筋肉をつかってボーズを行います。深い呼吸をすることで心身のバランスも整えていくクラスです。	柔軟性向上・体幹強化・リラックス
週変わりレッスン	奇数週はDance Fitを、偶数週はZUMBAを実施します。皆様是非お気軽にご参加下さい！	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
GGボディメイク	肩甲骨・骨盤に動きに関連して筋肉を中心にトレーニング致します。姿勢が悪い、猫背、腰痛、肩凝りの予防、改善につながります。	筋力アップ・脂肪燃焼・心肺機能向上
<b>●木曜日</b>		
協栄シェイプボクシング	本格的なボクシングの動作を楽しみながら脂肪燃焼、身体の引き締め、ストレス発散などを行なうクラスです。ボクシングならではの動作を理解しながら全身を使って楽しめます！	脂肪燃焼・シェイプアップ・心肺機能向上
ZUMBA®	シンプルな動きで楽しめるラテンダンスエクササイズです。振付にとらわれる事なくお好きな動きを選んで楽しんでいただけます。身も心も解放してみんなで踊りましょう！	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
初級エアロ	シンプルな動きで構成しているため初めてエアロピックスをされる方や、また慣れていない方にオススメのクラスです。	心肺機能向上・脂肪燃焼・シェイプアップ
aquaZUMBA®	ZUMBAのあらゆる特徴とアクアピックスを融合させた新感覚のアクアダンスクラスです。水の特性を活かしたダンスステップで楽しく効果的に行えます。スタジオ同様に楽しく踊りましょう！	脂肪燃焼・ダンススキル向上・関節に優しい
初中級エアロ	シンプルな動きで構成しています。差し込みやカッティングハーフによって面を変えていきます。	心肺機能向上・脂肪燃焼・シェイプアップ
初級ステップ	ステップ台を使いエアロピックスを楽しめます。	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
初中級ステップ	踏み台を使った昇降運動で様々な動きを楽しむクラスです。無理なく分かりやすく、がモットー。スタジオにてお待ちしております!!	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
ボールストレッチ	ストレッチボール等のツールを使用し全身を本来の状態に戻すエクササイズを行います。同時に第2の骨格と言われる筋膜にもアプローチします。	柔軟性向上・脂肪燃焼・心肺機能向上
ピート&キックス	サンドバッグにパンチやキックを決めて、効率よく脂肪燃焼、筋力UP。スタジオ初心者へ格闘技経験者までどなたでもご参加いただける有酸素運動プログラムです。	脂肪燃焼・スキル向上・シェイプアップ
<b>●金曜日</b>		
初中級エアロ	エアロピックスの基本的動作にダンスの要素、リズム変換を少しだけ加味して流れのある動きを提供致します。少し慣れてきた方にお勧めです。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
GGボディメイク	肩甲骨・骨盤に動きに関連して筋肉を中心に行なう筋肉を重心にトレーニング致します。姿勢が悪い、猫背、腰痛、肩凝りの予防、改善につながります。	筋力アップ・脂肪燃焼・心肺機能向上
フリースタイルJAZZ	様々な音楽に合わせて楽しくダンスを踊ります。ウォーミングアップでは体幹の筋力、コントロールUPをテーマに進めていきます。振付にはボリュームを持たせてありますので、しっかり踊りたい方にむしろおすすめです！	脂肪燃焼・ダンススキル向上・筋力アップ
ピラティス	インナーパスルを鍛えて機能的な体を目指しましょう！腰痛の予防、体の引き締めにもピッタリのクラスになります。	シェイプアップ・脂肪燃焼・体幹強化
ピート&キックス	ストレスの軽減と、集中力アップも期待できます！サンドバッグとミットを使いながらキックボクシングの基本を学べるクラスです。ストレス発散、ダイエット、体幹トレーニング、筋力アップに最適。全くの初心者でも初日から本格的なミット打ちが楽しめます。	シェイプアップ・筋力アップ・体幹強化
DANCE MIX	前半はダンスエクササイズで身体を作り、後半は踊りながら振付を完成させる有酸素運動系のダンスプログラム。	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上
初中級エアロ	音楽に合わせて動き続けていく有酸素運動のクラスです！脂肪燃焼効果、心肺機能向上、ストレス発散、集中力アップにとても効果的なレッスンです！一緒に楽ししく気持ちよく汗をかいていきましょう！	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
SOUL&LOCK初級	1960年代にアメリカで生まれたストリートダンスです。最も古いダンスであらゆるストリートダンスの原点で、長く愛されているダンスです。レッスンは毎回変わるソウルを8x2、ロックを8x1の割合の振りに対し、ゆっくり丁寧に進めています。また、60-70年代の音楽を中心を使います。踊れるようになるには少し時間がかかるとは思います	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
<b>●土曜日</b>		
GGボディメイク	スピラティスのエクササイズで、身体の内側から体幹を安定させ、全身のトレーニングで、インナー＆アウターの筋バランスも整えていきます。しなやかでもあり、強い身体づくりをしたい方におすすめです。	筋力アップ・体幹強化・脂肪燃焼
JAZZダンス	ストレッチで全身をほぐし、アイソレーション、パットマン、ターン、コンビネーションの順に行ないます。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・柔軟性向上
ハタヨガ・スローヴィンヤサ	楽しく、セクシーにカッコ良く踊ってみませんか？ダンスが初めての方でも気軽に参加できるクラスです。	柔軟性向上・筋力アップ・リラックス
アクアトレーニング30	心地良い呼吸と共に、一つづのアーサナをじっくりと深めていきます。	脂肪燃焼・心肺機能向上・筋力アップ
アクアダンス45	水の特性を活かして全員のトータルトレーニングを行なうクラスです。	脂肪燃焼・心肺機能向上・関節に優しい
初中級エアロ	音楽に合わせながら水中で動くクラスです！	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
フリーミットタイム	15分の間でミットを受けます。	脂肪燃焼・スキル向上・シェイプアップ
<b>●日曜日</b>		
シアターJAZZ	ミュージカル、ショー、パレード等で使われるダンスを様々な音楽に合わせて踊っていくクラスです。基礎から練習していくので、これからダンスを始める人にもオススメのクラスです。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
<b>【有料】誰でもクロール30</b>	クロールを習いたい方なら、どんなレベルの方でも大丈夫なクラスです。全くの初心者なので、泳げるようになります。息継ぎが出来ない(自信がない)ので習得したい。自己流なので、フォームを修正して「キレイに樂に」泳げるようになります……など、皆さまのお悩みにお応え致します！	スキル向上・脂肪燃焼・心肺機能向上
<b>【有料】ゆっくりキレイに泳ぐ。4泳法チョイス30</b>	ここ自分が習いたい種目をリクエストして頂くクラスです。クロールも習いたいけど、他の種目もやってみたい。毎週同じ種目だと変化がない(飽きてしまう)ので、好きな時に選んでいくことを楽しみます。	スキル向上・脂肪燃焼・心肺機能向上
ストレッチアクア45	肩こりや腰痛の機能改善を目的としたストレッチ(動的、静的)とシェイプや代謝向上を目的とした下半身重心の筋トレ。	シェイプアップ・柔軟性向上・筋力アップ
ZUMBA®	音楽に合わせて踊るためのダンスです。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
メンテナンスヨガ	言葉での説明が苦手な方に向けて、身体で楽しく踊るダンスです。	柔軟性向上・リラックス・脂肪燃焼
Gフローヨガ	呼吸を意識して、心の調和を目指していきます。	柔軟性向上・リラックス・脂肪燃焼
初級エアロ	エアロは効率よく全身運動ができるスタジオレッスンです！	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
初中級エアロ	エアロビクスの基本からの変化を楽しんでいただきます。	心肺機能向上・シェイプアップ・脂肪燃焼
GGXトレーニング	シェイプアップ・持久力向上・ストレス発散。一石二鳥三鳥のスタジオレッスンをご体感下さいませ！	筋力アップ・脂肪燃焼・シェイプアップ
GGX ボールストレッチ	ストレッチボールを使ってかたくなった筋膜をほぐしていくレッスンです。	柔軟性向上・リラックス