

	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い致します！		◆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】2月4・18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泳法ヨイス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』初心者向けで、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泳法ヨイス30』(4泳法の中から習いたいものを選んで、習得&フォーム修正していくクラス) 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！！			
7:30	◆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】2月2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。							7:00
8:00								7:30
8:30								8:00
9:00								8:30
9:30								9:00
10:00								9:30
10:30								10:00
11:00	Dance Fit 10:30~11:30 石丸 よし子	ZUMBA® 10:30~11:15 MIWA						10:30
11:30								11:00
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					11:30
12:30								12:00
13:00	姿勢改善ヨガ 12:45~13:30 江田 真代	初めてスイム30 12:15~12:45 酒井 満則 ◆2月はクロール◆	Gフローヨガ 12:30~13:30 SATOKA	アクア45 12:25~13:10 中田 恵美子				12:30
13:30								13:00
14:00	中級エアロ 13:45~14:45 江田 真代							13:30
14:30								14:00
15:00								14:30
15:30	GGX 15:00~15:30 GGスタッフ ◆2日休講◆	オリジナルステップ 初中級 14:55~15:45 江田 真代 2日						15:00
16:00								15:30
16:30	HIPHOP 16:00~17:00 つっか→							16:00
17:00								16:30
17:30								17:00
18:00								17:30
18:30								18:00
19:00								18:30
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				19:00
20:00								19:30
20:30	宮野式カラダ 改造塾 20:15~21:15 宮野 成夫							20:00
21:00								20:30
21:30								21:00
22:00	SALSAATION® 21:30~22:15 Lilian							21:30
22:30								22:00
23:00								22:30
23:30								23:00
0:00								23:30

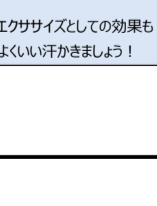
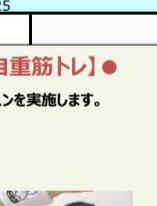
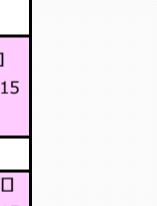
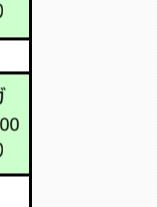
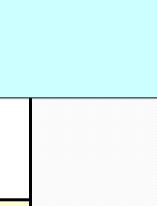
プール休業

■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



ゴールドジム西葛西

●振替レッスン開催【優しいピラティス&自重筋トレ】●

1日にボトトラックパーティー実施の為下記日程で振替レッスンを実施します。

【担当】M@ri

【日程】2月15日(日)

※同日のGGXクラスは休講となります。

【時間】17:30~18:00



●HOUSE初級レッスン開催●

KENICHIIRによるHOUSE初級クラスです！

ご好評につき開催継続致します！

通常レッスン同様無料でご参加頂けます。

【担当】KENICHI

【日程】2月8日(日)

※同日のGGXクラスは休講となります。

【時間】17:30~18:30

HOUSEミュージックにあわせて踊るステップ中心のダンスです。エクササイズとしての効果も高く、フィットネスクラブでは人気のあるカテゴリです。楽しくカッコよく汗かきましょう！



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
●月曜日		
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ご案内し、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	エアロビ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	正しい泳法をご紹介し、泳ぐ練習や楽に泳ぐ練習をご案内致します。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、自分の体の癖(×脚・O脚、猫背・反り腰、ストレートネックなど)を知り、それをご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、時にはストイックにご参加いただけるエアロビクスです。スタジオで、思いっきり大きくな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
【有料】オリジナルステップ 初中級	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もおすすめです！	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割分(肩・腕・腰・筋肉・脚)にして、毎週1部位ずつ集中的に鍛えていくウェイト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♪よろしくお願いいたします！	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
●火曜日		
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ビ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行い、体の巡りを良くしていきます。パワーヨガが初めてな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。	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の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
●水曜日		
【有料】プレバレエクラス	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	このレッスンは、基礎的なアクアビクス動作を色々と組み合わせながら、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	フィットネス・バレエ・ヨガのパートを楽しみながら、柔軟性や筋力・バランス力を高めていきましょう。	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
フラダンス	女性らしい丸みのあるお尻を作るレッスンです。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・リラックス
ZUMBA®	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・心肺機能向上・ダンススキル向上
ハタヨガ	ハワイアンミュージックで心を傾けながら、心も体もリラックスしていきましょう。	脂肪燃焼・心肺機能向上・リラックス
週変わりレッスン	ラテンの音楽を中心にはじめながら、心も体もリラックスしていきましょう。	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
GGボディメイク	ラテンを始め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。	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上
●木曜日		
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ビクスをされる方や、まだ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ビ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んで踊りましょう！	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	ステップ台を使い昇降運動しながらベーシックなステップパターンを動き簡単なコンビネーションを作りながら動いていきます。ステップエクササイズを始めてみたい方にチャレンジしやすいクラスです。台を使う事で程よい筋コントローラーと有酸素運動効果を実感出来ます。運動の強度は台の高さで調整して頂けます。	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
ポールストレッチ	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。	脂肪燃焼・スキル向上・シェイプアップ
●金曜日		
初中級エアロ	エアロビ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。	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	少し慣れてきた方にお勧めです。・肩甲骨・骨盤に動きに関連して筋肉を中心下に下げる動きを提供致します。	筋力アップ・脂肪燃焼・心肺機能向上
フリースタイルJAZZ	姿勢が悪い、猫背、腰痛、肩凝りの予防、改善につながります。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・筋力アップ
ピラティス	種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。	シェイプアップ・脂肪燃焼・体幹強化
ピート&キックス	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ぶクラスです。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	ラテンダンスと色々なダンスのミックスで踊りながら振付を完成させるので初心者の方・経験者の方などなたでも楽しめます。	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
SOUL&LOCK初級	このクラスは、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！	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上
●土曜日		
GGボディメイク	インナーマッ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。	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上
JAZZダンス	ストレスの軽減と、集中力アップも期待できます！	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	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ぶクラスです。ストレス発散、ダイエット、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。	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	水の抵抗や浮力など水の特性を活用して全身の水・ターラ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・筋力アップ
アクアダンス45	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・関節に優しい
初中級エアロ	水を押したり踊りたり跳んだりと、水を動かしながら軽快に身体を動かすことで有酸素運動の効果を引き出します！	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
GGキックボクシング	いろいろなバリエーションの動きを楽しみながら気持ちよく体を動かしましょう。	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分の間にミットを受けます。	脂肪燃焼・スキル向上・シェイプアップ
●日曜日		
シアターJAZZ	ミュージカル、ショー、ハー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。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
【有料】誰でもクロール30	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。	スキル向上・脂肪燃焼・心肺機能向上
【有料】ゆっくりキレイに泳ぐ・4泳法チョイス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。	スキル向上・脂肪燃焼・心肺機能向上
ストレッチアクア45	自己流なので、フォームを修正して「キレイに泳ぐ」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
ZUMBA®	自分が習いたい種目をスクエアで泳ぐクラスです。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、好きなりに種目を変えてみたい。4種目泳げるようになりますなど、「ゆっくりキレイなフォーム」の習慣を目指して行きます！	シェイプアップ・柔軟性向上・筋力アップ
メンテナンスヨガ	ZUMBAは世界中のあらゆるダンスマスクルを取ったアーティスティクスです。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
Gフローヨガ	ちょっと気になる身体の不調はありませんか？肩こり、腰痛、疲労感…などなど、それって日常のクセが原因かもしれません。	柔軟性向上・リラックス・脂肪燃焼
初級エアロ	ホースをいくつも繋げて行い、呼吸と動きをそして、心の調和を自慢していきます。	柔軟性向上・リラックス・脂肪燃焼
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、二石二鳥三鳥のスタジオレッスンをご体感下さいませ！	脂肪燃焼・ダンススキル向上・シェイプアップ
GGX ボールストレッチ	ストレッチホールを使ってかたくなったり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