



STUDIO SCHEDULE 西葛西

CHANGE YOUR BODY - CHANGE YOUR LIFE™

2026年3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	
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】3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) 40歳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！！ ◆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。 全ての初心者なので、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』 ご自分が習いたい種目をエキストラ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。		7:00		
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】3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。		8:00	8:30	9:00	9:30	10:00		
8:00	※同日のGGXは休講となります。予めご了承くださいませ。		9:00	9:30	10:00	10:30	11:00		
8:30	皆様、こんちは。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。 中級に出たいけど、いきなりでは不安という方におすすめです。		10:00	10:30	11:00	11:30	12:00		
9:00			11:00	11:30	12:00	12:30	13:00		
9:30			12:00	12:30	13:00	13:30	14:00		
10:00			13:00	13:30	14:00	14:30	15:00		
10:30			14:00	14:30	15:00	15:30	16:00		
11:00	Dance Fit 10:30～11:30 石丸 よし子	ZUMBA® 10:30～11:15 MIWA	4・18日(水) 実施！	アクリ 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	シスターJAZZ 10:40～11:40 瀬沼 真幸	16:00	
11:30				パレトン 10:30～11:30 高田 早織	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	ストレッチアクリ 10:45～11:30 栗山 秀一	16:30	
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 满則	初級エアロ 11:30～12:15 中野 智恵	ヒップアップ エクササイズ 11:45～12:45 室橋 利江	初級エアロ 12:15～13:00 遠藤 富美子	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	17:00	
12:30				Gフローヨガ 12:30～13:30 SATOKA	アクア45 12:25～13:10 中田 恵美子	フリースタイル JAZZ 12:30～13:30 rie	ZUMBA® 12:00～12:45 UDA	17:30	
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 满則 ◆3月はクロール◆		フラダンス 13:00～14:00 hiromi	初級エアロ 13:15～14:15 遠藤 富美子	ハタヨガ・スロー ヴァニヤサ 13:15～14:15 高田 早織	メンテナンス ヨガ 13:00～14:00 北村 あり	18:00	
13:30				ハイハイブーク 3日 中村 アウト 10日 中村 13:55～ 14:45 調整わり	ZUMBA® 14:15～15:15 Tsukasa	初級エアロ 13:45～14:45 宮沢 美登里	アクアトレーニング30 13:30～14:00 露久保 俊彦	18:30	
14:00	中級エアロ 13:45～14:45 江田 真代				初級ステップ 14:30～15:15 中野 智恵	ビート&キックス 15:00～16:00 湯浅 まゆ	アクアダンス45 14:15～15:00 露久保 俊彦	19:00	
14:30					WEB予約 有料スクール キッズ テーマパークダンス 15:30～19:15	サンドバッグ	初級エアロ 15:30～16:15 M@ri	19:30	
15:00							初級エアロ 16:30～17:15 M@ri	20:00	
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					GGXトレーニング 17:30～18:00 GGXストレッチボール 18:10～18:25	20:30	
16:00								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。 ◆1・15日休講◆	21:00
16:30	HIPHOP 16:00～17:00 つっか→								21:30
17:00									22:00
17:30									22:30
18:00									23:00
18:30									23:30
19:00									0:00
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 瞳美	DANCE MIX 19:10～20:00 YASU-CHIN	ピラティス 20:15～21:15 中村 優子	●HOUSE初級レッスン開催● KENICHIIIR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】3月1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ーです。楽しくカッコよくいい汗かきましょう！	23:30
20:00					●奇数週 Dance Fit ●偶数週 ZUMBA®		SOUL&LOCK 初級 21:30～22:30 KENICHI	ゴールドジム西葛西店 03-5679-7474	24:00
20:30	宮野式カラダ 改造塾 20:15～21:15 宮野 成夫								24:00
21:00									24:00
21:30	SALSAATION® 21:30～22:15 Lilian								24:00
22:00									24:00
22:30									24:00
23:00									24:00
23:30									24:00
0:00									24:00

■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
●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、タップUP・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。音楽に合わせて、楽しく一緒に体を動かしましょう。	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、綺麗に泳ぐコツや楽に泳ぐコツをご案内致します。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て、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ピックスです。スタジオで、思いっきり大きくなたくさん身体を動かして、楽しいひと時と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本級レッスンで必要な「自分に合った動きを選択」をご重視して展開します。皆様のご参加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分割(肩・腕・腹部・胸・背中・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ります。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、皆さんのが健になるZUMBAレッスンを心がけています。初心者の方も大歓迎です。参加された皆様にZUMBAの楽しさをお伝えし、愛のあるレッスンを心がけています！心躍るラテンのリズムで身も心も解放される素敵な時間を一緒に過ごしませんか？一緒に楽しみましょう！	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	呼吸とホースを流れるように行き、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ホースに入っています。強さとしなやかさと一緒に手に入れましょう。	柔軟性向上・リラックス・脂肪燃焼
アクア45	水の抵抗や浮力を使いながら、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しつ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】フレバレエクラス	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うなづけ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。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。	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	女性らしい冴えのあるお尻を作るレッスンです。ヒップアップだけで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。ハワイアンミュージックに耳を傾けながら、心も体もリラックスしていきましょう。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・リラックス
ZUMBA®	ラテンの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、ダンス未経験者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ポーズを行います。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トレーニング致します。姿勢が整い、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
●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ピックスをされる方や、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率的に行えます。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スィ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歩いて動いていきます。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。スタジオ初心者・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
●金曜日		
初中級エアロ	エアロピックスの基本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。・肩甲骨、骨盤に動きに関連して筋肉を中心トレーニング致します。姿勢が整い、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・心肺機能向上
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、ハットマン、ターン、コンビネーションの順に行います。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楽気に参加できるクラスです。	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	心地良い呼吸と共に、一つ一つのアーサナを、じっくりと深めていくクラスです。自分の呼吸を大切に、無理のないペースで、柔軟性の向上や筋力アップを深めていきましょう。	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の特性を活用して全身のトータルトレーニングを行うクラスです。有酸素運動・筋力トレーニング・体幹・HIITなど様々なトレーニングを30分で行います！年齢別問題なく運動の効果を感じ事が出来ます。	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！音楽に合わせて動き続けていて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・関節に優しい
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の割合に対し、ゆっくり丁寧に進めています。踊れるようになるには少し時間がかかるとは思いますが、参加しやすいレッスン	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
●土曜日		
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、ハットマン、ターン、コンビネーションの順に行います。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楽気に参加できるクラスです。	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	心地良い呼吸と共に、一つ一つのアーサナを、じっくりと深めていくクラスです。自分の呼吸を大切に、無理のないペースで、柔軟性の向上や筋力アップを深めていきましょう。	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の特性を活用して全身のトータルトレーニングを行うクラスです。有酸素運動・筋力トレーニング・体幹・HIITなど様々なトレーニングを30分で行います！年齢別問題なく運動の効果を感じ事が出来ます。	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！音楽に合わせて動き続けていて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・関節に優しい
初級エアロ	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
初中級ステップ	初級ステップより少しステップアップしたい方、是非気軽にご参加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
GGキックボクシング	初心者向けに、基礎・基本から楽しくレッスンします！	脂肪燃焼・スキル向上・シェイプアップ
フリーミットタイム	15分の間ミットを受けてます。初心者の方も大歓迎、是非お気軽にご参加下さい！	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、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
【有料】誰でもクロール30	クロールを習いたい方、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、泳げるようになりたい。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
【有料】ゆっくりキレイに泳ぐ。4泳法チョイス30	自分で習いたい泳法を修正して「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！	スキル向上・脂肪燃焼・心肺機能向上
ストレッチアクア45	自分が習いたい種目をスクエストして泳くクラスです。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、好きな時に種目を変えてみたい。4種目泳けるようになります……など、「ゆっくりキレイなフォーム」の習得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
ZUMBA®	ZUMBAは世界中のあらゆるダンススタイルを取り入れてヨーロッパ風です。言葉でのキューリングがないので音楽を楽しむのに集中でき、デスクやクラブ感覚で楽しめます。初めての方も大歓迎せひ、一緒に楽しく踊りましょう。	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	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、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
Gフローヨガ	ボーズをいくつが繋げてを行い、呼吸と動きをして、心の調和を目指していきましょう。	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！基本からお伝えしていきます。	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
初中級エアロ	エアロピッ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 レーニング	シンプルな筋トレで全身の筋肉を鍛えます。スタジオエクササイズが初めての方にもオススメのクラスです！	筋力アップ・脂肪燃焼・シェイプアップ
GGX ポールストレッチ	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。筋膜をほぐすことによって可動域が広がり運動効率アップや怪我の防止に繋がります。	柔軟性向上・リラックス