



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

## 心齋橋大阪 2026年8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	【GG心齋橋大阪店スタジオ定員枠】 ◆上限34名 ※レッスン内容により異なります														
8:00				9:00 OPEN		7:30-8:15 朝ヨガ YUKO		9:00 OPEN					7:30-8:45 朝SWIM (有料)		9:00 OPEN
9:00	9:00-9:45 朝ヨガ 石井直子														
10:00	10:00-10:45 ベリーダンス HIROCO														
11:00	11:00-12:00 バレエ基礎 沙羅														
12:00	12:15-12:45 GGX														
13:00	13:00-14:00 LEAP CONDITIONING YUMI														
14:00	14:15-15:15 LEAP FIGHT YUMI														
15:00															
16:00															
17:00															
18:00	18:25-19:10 IB YOGA ~Anatomy yoga~														
19:00															
20:00	19:30-20:15 姿勢改善ストレッチ 香田徹														
21:00	20:45-21:30 CLUBJAZZ 伊藤卓家														
22:00															
23:00															

POOL  
メンテナンス日

・初心者マークがあるレッスンは初心者の方でも安心してご参加できます ・レッスン開始から10分を過ぎたの途中参加はご遠慮ください ・代行情報は館内掲示・Webからご確認ください ・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。



代行情報は  
こちら

## アクティブ系プログラム

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
初級エアロ	45	エアロビクスが初めての方でも安心してご参加いただけます。 足腰に衝撃の少ない動作を中心としたクラス構成になります。	☆～ ☆☆	★～ ★★
オリジナルエアロ (初中級)	45	音楽に合わせて行う有酸素運動＝エアロビクスの初中級レベルクラス。 全身の持久力を高め、基礎体力をつくります。(担当者により強度が異なります)	☆☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
オリジナルエアロ	45	エアロビクスに慣れた方を対象に、初級のクラスより運動の強度・動きの難易度をアップしていきます。	☆☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
ベーシックステップ	45	ステップ台を使用する初級レベルのクラス。 台の昇降運動によって、お尻や脚のデザインを整えます。	☆☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
オリジナルSTEP (初中級)	45	ステップの基本的な動き(コンビネーション)を楽しみながら、さらにステップアップを目指した ステップに少し慣れた方を対象としたクラスです。(担当者により強度が異なります)	☆☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
エアロサーキット	60	自重・ダンベル・バーベルを使用し、筋力トレーニングを行います。 合間で簡単な有酸素運動(エアロビクス)を行うクラスです。	☆☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
ZUMBA	45～60	世界中の様々な音楽・リズムを使いダンスの動きを簡単にし、フィットネスと融合させました。 驚くほどの消費エネルギーでダイエットにもおすすめのクラスです。	☆☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
筋コンディショニング	30	筋力トレーニングと柔軟性・可動域の改善を組み合わせたトータルボディケアプログラムです。 姿勢改善・ケガ予防・引き締め効果などが期待でき、初心者でも無理なく始められます。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★
SALSATION®	60	いろんな国のいろんなジャンルの曲をサルサソースのようにMIXし、 機能的に体を動かしながら踊るレッスンです。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★
LATINATION	45	サルサ・レグトン・パチャータ・サンバなど、ラテン系の音楽と動きをベースに、 ストリートやジャズの要素もミックスし、情熱的でノリのいい音楽にあわせて踊ります。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★
LEAP FIGHT	60	様々な格闘技の動きを取り入れた、究極のプログラムです。 運動量・消費エネルギー・脂肪燃焼効用に抜群のクラスです。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★

## ダンス系プログラム

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
バレエ基礎	60	バレエを中心に基本を学ぶ、バレエ初心者向けの入門クラスです。 動作ひとつひとつの筋肉の使い方を説明し、正しい知識を学びながらバレエを楽しんでいただけます。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★★
バレエ中上級	60	バレエ経験を積んだ方が更に高みを目指し、踊る楽しさ、 ステップアップした技術と表現力を深めていくためのクラスです。	☆☆～ ☆☆☆☆	★～ ★★★★
STREET DANCE	60	路上パフォーマンスの1つとしてのダンスです。 ヒップホップやロックなど多くの種類を組み合せ踊っていきます。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★★
CLUBJAZZ	45	CLUB JAZZは、ジャズダンスをベースに、R&Bやハウス、HIPHOPなどクラブミュージックの要素を 融合させたスタイル。しなやかさと力強さをあわせ持つ、表現力豊かなダンスです。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★
ベリーダンス	45	腰を動かす動作でインナーマッスルを刺激し、踊っているだけでインナーマッスルが鍛えられ ウエスト周りを引き締めることが期待できます。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★
フラダンス	60	ゆったりとした優雅なフラダンスを楽しんで頂くクラスです。 初めての方も安心してご参加していただけます。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★
LATIN	60	ラテンダンスのリズムをいくつ取り入れたとて楽しいハウスです。 1時間のクラスで全身を鍛えます。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★
K-POP	60	人気のK-POPアーティストの振付をそのまま再現しながら、基礎から学べるレッスンです。 話題の曲に合わせて楽しく踊れます!	☆☆～ ☆☆	★～ ★★
HIP-HOP	60	HIPHOPの曲に合わせて踊る、ストリートダンスの中で、もっとも代表的なダンスの1つです。 アップとダウンのリズムが基本で、大きく身体を使って動きます	☆☆～ ☆☆	★～ ★★
VOGUE	60	1980年代のニューヨークで「ボールルーム・シーン」から生まれたダンススタイル。 ファッションモデルのようなポーズや、流れるような手の動き、しなやかなラインが特徴です。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★
LOCK	45	音楽に合わせてカクッと止める「ロック(Lock)」という動きが特徴的、 テンポのよいファンクミュージックに乗って踊るスタイルです。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★
HOUSE	60	足のステップを中心にHOUSEの基礎から習得できるクラスです。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★

## コンディショニング・ピラティス系プログラム

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
ピラティス	60	インナーマッスルを刺激し、コアを鍛えます。 姿勢の改善にもオススメ。 あらゆるスポーツの基礎トレーニングとして、プロも必ず行うエクササイズです。	—	—
ヨガ&ピラティス	60	ピラティスで体幹を鍛え、ヨガのダイナミックなポーズで関節の可動域と柔軟性を高めるクラスです。 歪みを整え、快適な身体づくりをしましょう。	—	—
LEAP CONDITIONING	60	全身をリラックスさせ、肉体と精神を整えながら美しい体をつくります。	—	—
姿勢改善	45	スマホや運動不足などにより崩れやすい姿勢。骨盤や背骨、肩の位置を正しく整えるための ストレッチや筋力トレーニングを行い、日常生活から美しい姿勢を身につけていきます。	—	—
姿勢改善ストレッチ	45	バレエストレッチをベースにストレッチ動作のコツを習得しながら、身体の可動域を広げ 柔軟性の向上、姿勢改善につなげていくクラスです。	—	—

## ヨガ・ストレッチ系プログラム

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
YOGA	45～	呼吸法や全身を調整するポーズを行なう健康法。	—	—
朝 YOGA	60	「呼吸・身体・心」を融合させ、全身のバランスを整えます。	—	—
巡りストレッチ& YOGA	60	ストレッチボールと小さなボールを使いながら 全身のコリや疲れをほくし、緩めていきます。	—	—
IB YOGA ～Anatomy yoga～	45	インドのハタヨガにフィットネスの様々な要素を取り入れた、健康増進・瘦身美容のために改良した現代ヨガです。 美しいポーズでボディラインを形成しながらシェイプアップ効果を狙います。ダイエットをしたい方にもオススメです。	—	—

## 特別プログラム

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
GGX GGX SHAPE	30～ 45	ゴールドジムのトレーナーによるオリジナルエクササイズクラスです。 短時間で効率よく、筋トレーニングを行います。「SHAPE」クラスでは、音楽に合わせてながら実施します。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★
ポーリング練習会	60	フィジーク競技のポーリングやコンディショニングについての勉強会となります。	—	—
ポーリングアカデミー	60	コンテストに出場しようと考えている方、興味のある方に競技のためのポーリングと コンディショニングを指導する教室です。	—	—

## 有料スクール

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
新権真会 空手スクール	60	空手という武道を通して、心と体の鍛錬を行います。 楽しく無理なく一人一人に合った指導を行います。	—	—
朝SWIM	90	初級者～上級者まで、体力・泳力向上を中心のスクールです 泳ぎ習得の時間にしませんか?泳げない方も大歓迎です。(小学生～参加可)	—	—

\*スクールレッスンは別途、お申込と受講料が必要です。

## アクア

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
アクアピクス	30	音楽に合わせて水中で手足を動かす、有酸素をメインとした水中フィットネスです。 初めての方も安心してご参加いただけます。(担当者により強度が異なります。)	☆☆～ ☆☆	★～ ★★
アクアダンス	30	水の特性を利用し、コンビネーションを楽しむ水中のエアロビクスです。 初めての方・男女問わずどなたでもご参加頂けます。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★
LEAP FIGHT AQUA	45	格闘技の動きを入れながら、水の抵抗・浮力・水圧・水温により 安全に身体を引き締めていくクラスです。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★
水中ウォーク	30	水の抵抗で無理なく筋力アップ、体力向上を目指します。 初心者や体力に自信のない方にもおすすめです。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★
アクアズンバ	45	足腰への負担を低減しながらもアクティブに踊るレッスンです。 水圧や浮力を使った振付で、どなたでも爽快に楽しく動けます。	☆☆～ ☆☆	★～ ★★

\*スケジュールは都合により変更する場合があります。予めご了承下さい。