

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:30	Beginner	★ Anyone welcome (初心者の方から上級者の方までどなた様でもご参加頂けます)		ビギナーステップ 7:00~7:45 小知和 健太郎	ダンス アクティブ コンディショニング	カーディオフィットネス キックボクシング 8:00~8:50 沙弥子		7:30
8:00	17:00 OPEN 第2月曜日休館日 第3月曜日7:00 OPEN							8:00
9:00		n.a.おトレ 9:30~10:30 nao	ビギナーステップ 9:50~10:10 小知和 健太郎	★	★	サバイバルキック (筋コン&キック) 9:10~10:00 沙弥子	★	9:00
10:00				ZUMBA 10:00~11:00 ブレンドりえ			★	10:00
10:30	【格闘技スタジオ】 ボディメイクアップ 11:50~12:20 nao	★	レギュラー エアロシェイプ 10:20~11:20 小知和 健太郎		ピラティス 10:00~11:15 佐々木 啓	★ 第1土曜日バレー有料 有料 佳滞 暁希 (トゥーンシューズ) 10:10~11:40	★	10:30
11:00		エアロシェイプ 10:40~11:40 nao				★ 第2,3,4,5土曜日 Hiro GroupPower テクニク15分 レギュラーレッスン45分 10:15~11:15		11:00
11:30			パワーヨガ 11:30~12:00 小知和 健太郎	ステップシェイプ (初級) 11:15~12:15 遠藤 靖雄			ボディメイク 11:05~11:50 MARI	11:30
12:00		★	★		Latin Dance 11:30~12:30 Sachi	★		12:00
12:30	有料	ZUMBA 11:50~12:50 高田 早織	★	★		ZUMBA 11:50~12:35 遠藤 靖雄		12:30
13:00			★	パンチング シェイプ 12:30~13:30 鈴木 敏和	ビギナーステップ (初級) 12:45~13:45 Sachi	★		13:00
13:30		オリジナルエアロ (中上級) 13:00~14:00 金田 久美				整理券		13:30
14:00			ステップシェイプ 13:20~14:20 中級 利根川 浩子			パワーヨガ 12:45~13:55 利根川 浩子	シンプルステップ &エアロ (中上級) 13:00~14:00 小知和 健太郎	14:00
14:30		ステップシェイプ (初中級) 14:10~15:10 海野 孝行		オリジナルエアロ 13:45~14:45 (上級) 金田 久美				14:30
15:00	7:15~18:15 (第3月曜日のみ) レンタルスタジオ (料金3,300円税込)		★			レギュラーステップ (中級) 14:25~15:15 遠藤 靖雄	バレー・バー 14:10~15:10 佳滞 暁希	15:00
15:30		バレー・バー 15:15~16:15 佳滞 暁希			GGX ストレッチポール 15:00~15:20			15:30
16:00			有料	有料	有料スクール	バレースク (初級) 15:25~16:15 MAYUKO	バレー・センター 15:15~16:30 佳滞 暁希	16:00
16:30			15:45~18:45 レンタルスタジオ (料金3,300円税込)	15:00~18:45 レンタルスタジオ (料金3,300円税込)				16:30
17:00		バレー・センター 16:20~17:35 佳滞 暁希			avex DanceMaster 16:30~18:40	フリースタイル (初中級) 16:20~17:20 RYO	ロックダンス初級 16:40~17:40 澤本 貴史	17:00
17:30								17:30
18:00		★ 第3火曜日限定 有料 バレー有料 17:40~18:40 佳滞 暁希						18:00
18:30		★ 第1・2・4・5火曜日限 定 Nanialoha 17:45~18:45 萬代 昌弘						18:30
19:00	ヨガ 18:30~19:30 利根川 浩子	★	★	★	★			19:00
19:30		★	★	★	★	骨盤矯正ストレッチ 19:00~20:00 小山田 浩子	GGX トレーニング 19:00~19:20	19:30
20:00	第3月曜日限定 ボーシング講座 19:40~20:40 小沼 敏雄	★	★	★	★		有料スクール	20:00
20:30		オリジナルステップ 初中級 20:00~21:00 大畑 淳一	レギュラーエアロ 19:40~20:40 廣瀬 亜須可				avex DanceMaster 19:30~21:00	20:30
21:00								21:00
21:30	ダンシングシェイプ 20:50~21:40 YASU-CHIN	有料	有料				19:30~22:45 レンタルスタジオ (料金3,300円税込)	21:30
22:00	有料							22:00
22:30	21:50~6:00 レンタルスタジオ (料金3,300円税込 深夜2,200円税込)	21:15~6:00 レンタルスタジオ (料金3,300円税込 深夜2,200円税込)	21:00~6:00 レンタルスタジオ (料金3,300円税込 深夜2,200円税込)	エアロシェイプ 21:10~22:10 石川 真規子	20:10~21:00 MARI	20:15~6:00 レンタルスタジオ (料金3,300円税込 深夜2,200円税込)		22:30
23:00	22:45~6:00 レンタルスタジオ (料金3,300円税込 深夜2,200円税込)			有料				23:00
23:30								23:30
0:00							日曜日 23:00 CLOSE	0:00

★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。(GGX)ショートプログラムに関してスタッフ担当が変更する場合がございます) ☆祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等確認ください。http://www.golds-gym.jp

サウス東京スタジオプログラムご案内 2025年

名称		月	火	水	木	金	土	日	時間	運動強度	難度	効果	内 容	
エアロビクス	エアロ基礎			○					30分	★	★	脂肪燃焼 心肺機能向上	初心者・初級者を対象にエアロビクスの基本姿勢・動作を中心に簡単に動けるローインパクト(歩く程度の動作)クラス	
	エアロシェイプ初中級		○	○					60分	★★★	★★		中級者を対象にシンプルなエアロビクスでマッスルコントロールを意識し、更に筋トレを交える事でシェイプアップ効果のあるクラス	
	レギュラーエアロ中上級			○					60分	★★★	★★★		エアロビクスに慣れた中上級者を対象にロー&ハインパクトの動きでオーソドックスで簡単な振付を楽しみながらしっかり動けるクラス	
	オリジナルエアロ中上級		○						60分	★★★	★★★		エアロビクスに慣れた中上級者を対象にオリジナルの動きでコリオ(振付)を楽しみながらしっかり動けるクラス	
	オリジナルエアロ上級				○				60分	★★★	★★★★		エアロビクスに十分慣れた方対象で難度の高めのコリオ(振付)を楽しみながら心肺機能向上に効果的なクラス	
ステップ	ビギナーステップ初級			○	○				20・45分	★	★	脂肪燃焼 心肺機能向上	初心者・初級者を対象にステップ台を使用し基本の昇り降りを中心に簡単に足腰鍛えられるクラス	
	レギュラーステップ中級						○		50分	★★★	★★★		中級者を対象に基本のステップバリエーションからだんだんと発展させた動きを楽しむクラス	
	ステップシェイプ初級				○				60分	★★	★		初心者・初級者を対象にシンプルなステップの昇り降りで全身のシェイプアップと筋トレで筋持久アップを目的としたクラス	
	ステップシェイプ初中級		○						60分	★★	★★		初級者・中級者を対象にシンプルなステップの昇り降りで全身のシェイプアップと筋トレで筋持久アップを目的としたクラス	
	ステップシェイプ中級			○					60分	★★	★		中級者を対象にシンプルなステップの昇り降りで全身のシェイプアップと筋トレで筋持久アップを目的としたクラス	
	オリジナルステップ初中級		○						60分	★★★	★★		中級者を対象に様々なステップバリエーションをマスターし、インストラクターの個性をいかしたオリジナルでエネルギッシュなクラス	
	シンプルステップ&エアロ中上級						○		60分	★★★★	★★★★		中上級者を対象に強度高めでステップとエアロを楽しみながら心肺機能向上・脂肪燃焼効果のあるクラス	
コンディショニング	naotレ		○						60分	★ Anyone welcome どなたでも安心して ご参加いただけます お気軽にどうぞ!!	シェイプアップ 筋力向上 筋持久力向上 姿勢改善	大澤直子オリジナルトレーニングプログラムnotable athleticism outlasts(卓越した運動能力が最後まで持続する)バーベル・ダンベル・ボール・チューブ使用		
	ピラティス				○			60分	体の芯から筋肉を鍛えてきれいな姿勢、しなやかな身体づくりを楽しむクラスです					
	ボディメイク		○	○		○		20・30・45分	ダンベル・チューブ・ミニボールなどを使って全身のトレーニングで筋量・筋力アップ、筋肉美を目指すクラス					
	コアトレーニング						○	50分	コア(体幹)を鍛えるインナーマッスルの意識・感覚・コントロールできるコンディショニングエクササイズ					
	ポディアートトレーニング					○		60分	動と静の調和、ヨガやピラティスの要素に心拍数を上げるエクササイズを融合した全身トレーニングのプログラム					
	KaKiLa カキラ		○					45分	肋骨を中心とした関節により身体機能をも高めるエクササイズ。機能改善・運動機能改善効果					
	骨盤矯正ストレッチ			○				60分	ストレッチで骨盤周りの筋肉の柔軟性を高めたり緊張を低下させることで効果がある					
ヨガ	ヨガ		○					60分	柔軟性向上 姿勢改善 血流改善	ヨガ特有の型(ポーズ)と深い呼吸で柔軟性を向上させ心身の調和をはかるクラス				
	パワーヨガ			○		○		30・60分	ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸と同調させ、動きが途切れないように行うフロースタイルヨガ、筋力・持久力・バランス感覚・柔軟性アップ					
ダンス・ダンスフィットネス	ヒップホップ初中級					○			70分	★★★	★★	ダンス スキル向上	ヒップホップの基本のリズム取りを行なうステップ練習から振り付けを行ない、最後は曲に合わせて踊りこんでいきます	
	ロックダンス初級						○		60分	★★	★★		激しい動きから静止するスタイルが特徴的で関節をロックする動きのあるストリートダンス	
	バレエ・パー		○				○		45分	★★	★★		基本の立ち方や腕や体幹、脚の使い方、ステップを学びパーにつかまり正確なポジションや筋肉の使い方を反復していくので初心者の方でも安心して参加できる	
	バレエ・センター		○				○		60分	★★	★★		パーで身につけた一つ一つの動きを実際に踊りの中でまとめ上げて、様々な曲のテンポに合わせて動きを組み合わせることで動きの幅と応用力を養う	
	バレエ有料		○						60分	★★	★★		トゥシューズを履いてバレエのバリエーションを楽しむクラス (有料クラス)	
	フリースタイル初中級						○		60分	★★	★★		様々なジャンルのダンスを特定せずに多彩な技やステップを駆使して踊れるダンス	
	Latin Dance ラテンダンス						○		60分	★★	★★		ラテンの最も際立つ特徴はリズムカルで情熱的な動き、基本動作から応用まで楽しめるクラス	
	パーレスク初級						○		60分	★★	★★		紳士淑女の社交場におけるショーレビューの総称、女性らしさ溢れるダンスが特徴的	
	ダンシングシェイプ		○						50分	★★	★★		脂肪燃焼 心肺機能向上	YASU-CHINのオリジナルダンスエクササイズ、楽しいダンスをしながらシェイプアップができるクラス
	ZUMBA			○	○	○			60分	★★	★★		ラテン系音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ、初心者でも気軽に楽しめるクラス	
格闘技系	カーディオフィットネスキックボクシング		○		○	○	○	○	40~60分	★★★	★★	脂肪燃焼 心肺機能向上 筋力向上 筋持久力向上	音楽に合わせながらパンチとキックのコンビネーションを行ない、シェイプアップとストレス発散を目的とした格闘技エクササイズクラス	
	サバイバルキック						○		50分	★★	★★		キックボクシングに必要な沙弥子オリジナルトレーニング、筋持久力とシェイプアップ効果抜群のクラス	
	パンチングシェイプ				○				60分	★★	★★★		音楽に合わせながらパンチとキックのコンビネーションを行ない、よりリズムカルに格闘技エクササイズを行うクラス	
	GGX					○	○		20分	★	★		ジムスタッフによるショートプログラム、内容は別途参照	

*強度・難度・対象者は感じ方に個人差があるため、表示はあくまでも目安です 実際に体験されて合うクラスをお楽しみください