

	月(MON)			火(TUE)			水(WED)			木(THU)			金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)		
	STUDIO	Yoga STUDIO	POOL	STUDIO	Yoga STUDIO	POOL	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	POOL	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	POOL	STUDIO	Yoga STUDIO	POOL
7:00																			
8:00																			
9:00																			
10:00																			
10:30	足裏機能改善 10:20-10:50 小崎 幸恵			おはようエアロ 10:15-11:00 島山 和江								おはようリズム 10:30-11:00 ETSUKO	10:30-11:30 スレンダーヨガ Asha	ベーシックステップ 10:00-10:30 中野 智恵	リンパフローヨガ 10:30-11:30 今村 彩子		シンプルエアロ 9:50-10:35 島田 広志	リセットストレッチ 9:20-10:30 小山内 映子	11/23 【有料】 550円 サンドバッグ ルーム
11:00	エアロ1 11:00-11:50 小崎 幸恵	リラクソヨガ 10:40-11:40 渡部 りか					変更	エアロシェイプ 10:45-11:45 宮沢 美登里	おはよう体操 10:45-11:30 関 菜桜			ボールエクササイズ 11:15-11:45 ETSUKO	オリジナルエアロ 初中级 10:45-11:45 中野 智恵	八段錦 11:40-12:10 平野由美子	ビギナーパワーヨガ 10:30-11:30 宮野 香織	ビート&キックス 10:50-11:50 平瀬 明治			
11:30				レギュラーエアロ 11:15-12:15 相原 萌絵	マットピラティス 11:15-12:15 島山 和江		1.3週目 初中級ステップ 11:00-12:00 江田真代	ピギナーヨガ 11:10-12:10 YUKIKO				健康体操 12:00-12:45 ETSUKO	11月14日 11:45-12:45 筋膜リリース& ピラティス 宮野 香織	HIPHOP 12:00-12:50 森林 なつ美	太極拳 12:15-13:10 平野 由美子	アクアピクス 12:15-13:00 栗山 秀一	エアロシェイプ 12:00-12:45 平瀬 明治	ウォーキング& アクアピクス 12:40-13:25 大谷むつみ	
12:00	ピクブルボール	ボディ コンディショニング 12:00-12:50 渡部 りか	1.3.5週目 ウォーキング& アクアピクス 12:55-13:40 大谷むつみ	全身らく5体操 12:30-13:15 AKEMI			初中級エアロ 12:25-13:25 石丸 よし子	リフレッシュヨガ 12:25-13:25 YUKIKO	シアターJAZZ 12:00-13:00 瀬沼 真幸		アクアピクス &ストレッチ 12:10-12:55 中田 恵美子								
12:30																			
13:00																			
13:30	ZUMBA® 13:30-14:15 ミドリ	ゆったり健康ヨガ 13:15-14:15 佐藤 里江子		リラクソス スロー-アイヨガ 13:25-14:05 AKEMI			ZUMBA® 13:35-14:20 石丸 よし子	★基礎から学ぶ アシュタンカヨガ 13:40-14:40 YUKIKO	エアロ2 13:15-14:15 新井 千景			フレエアロ 13:00-13:45 佐藤 里江子	13:15-14:15 ZUMBA® emi	アシュタンカヨガ 75ハーフ プライマリー 13:20-14:35 Asha	【WEB予約】 WEB予約/20名 店頭予約/ 5名	オリジナルエアロ 13:00-14:00 新井 千景	ワインヤサフロア 13:30-14:30 YUKIKO		
14:00																			
14:30	GGX腹筋 14:30-15:00 栗原			ZUMBA®GOLD 14:20-14:50 AKEMI			ボディメイク 14:35-15:35 AILI	【有料】 11/5.19 ¥1100	ウォームアップストレッチ 14:30-15:00 宮崎 文弥子	Gパワーヨガ 14:15-15:15 江田 真代		ビューティーEX 13:55-14:45 佐藤 里江子				オリジナルステップ 初中级 14:10-14:55 新井 千景			
15:00				ZUMBA® 15:00-15:45 AKEMI															
15:30	"スペシャルレッスン" 15:30-16:30 ハワイアンブラ 島山 千穂 11/24	ジャイロ キネシス® 15:15-16:15 鈴木 真由																	
16:00																			
16:30	有料スクール	毎週月曜 各店にて実施！ 時間は店舗によって異なります 行徳 1.5週目 11/3 イースト 2週目 11/10 東陽町 4週目 11/24 ※別途館内POPをご覧ください。																	
17:00																			
17:30	キッズスクール チアダンス 16:40-18:30																		
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	JPOPダンス 19:20-20:20 海東 幸二	ゆったりストレッチ 19:15-20:15 石田 沙瑛子		DISCO WORLD 19:15-20:00 ミドリ			ステップ1 19:00-19:50 今村 彩子		エアロ2 18:50-19:50 中川 正博	Gパワーヨガ 18:30-19:30 石川 悟子		JAZZDANCE 19:20-20:20 Rie	ベーシックヨガ 18:45-19:35 石田 雅美	★ハンドスタンド基礎 18:00~19:00 Iliya	★ハンドスタンド トレーニング 19:10~20:10 Iliya				
20:00																			
20:30	バレエ 20:30-21:30 石田 沙瑛子	20:30-21:30 フローヨガ 内山 百合香		ボディメイク 20:10-20:55 佐々木 清子	シェイプアップヨガ 20:15-21:15 加地 史佳		初中級エアロ 20:05-20:55 今村 彩子	Gピラティス 20:15-21:15 鈴木 優子	ピギナーエアロ 20:00-20:45 ゆっきー	アジャストヨガ 19:45-20:45 関 菜桜		HIP HOP 20:30-21:30 NOBU	スローフローヨガ 19:50-20:50 mayuco						
21:00																			
21:30				21:10-21:55 ZUMBA® 内山 百合香															
22:00																			
* スケジュールは、変更する場合がございますので予めご了承下さい。 * 代行情報及び有料レッスンのスケジュールは、館内告知・web情報をご覧ください。																			
📍 ←初めての方も安心してご参加可能 ★ ←有料レッスン 有料スクール 🧘 ←5-ONE-ALL																			
アクティブ系				筋コン系				ダンス系				ヨガリラクソ系				有料スクール			

9:00 OPEN

11/23
【有料】
550円
サンドバッグ
ルーム

【WEB予約】
WEB予約/20名
店頭予約/ 5名

【有料】
毎週木曜日
¥880

東陽町スーパーセンター ☎ 03-6660-2323
【営業時間】 月～土曜・祝日 7:00～23:00
日曜 9:00～20:00

20:00 CLOSE



GOLD'S GYM 東陽町スーパーセンター ヨガスタジオ レッスン解説			2025/10/1～
	クラス名	解説	
月	リラックスヨガ	呼吸とベーシックなポーズを中心にゆったりと身体を動かしてゆきましょう。終了後の新進しフレッシュした感覚をお楽しみください。このヨガは心を穏やかに導きます。	
	ボディコンディショニング	日常生活をより良く過ごすためにそのための使う筋肉トレーニングやストレッチ、ほぐし、巡りよく、楽しく。メンバーさんの様子も伺いながら進めてまいります。	
	ゆったり健康ヨガ	十分に身体をほぐし、身体の固い方やヨガが初めての方でも無理なく安心して参加できるクラスです。	
	ジャイロキネシス	椅子に座って行うエクササイズ。骨盤を中心に体のコアになるインナーマッスルを鍛えながらしなやかなボディーラインをつくります。リンパの流れや血行促進効果が期待できストレッチ効果が高いレッスンです。	
	ゆったりストレッチ	筋肉や筋膜を緩めてから気持ち良くストレッチしていきます。一生懸命ストレッチをするというよりは筋肉を硬めないようにしながらリラックスしながら筋肉や筋をゆるめていくクラスになります。リラックスして身体を整えていきましょう。	
	フローヨガ	ハタヨガをベースとしたフローヨガのクラスです。立位パートの時間を多めに、筋トレ要素を取り入れたり、少しでもチャレンジングなアーサナと取り入れるなど楽しく集中しながら汗をかけるレッスンです。	
火	ハタヨガ	ハタとはサンスクリット語で、ha(ハ)は太陽、tha(タ)は月を意味します。太陽と月、陰と陽、心と身体など世の中の相對するものの代表的な存在です。ヨガの王道です。朝の体を呼吸と共に動かし温めます。最後は季節に合わせた呼吸法や瞑想で心身を整えましょう。	
	マットピラティス	身体への負担をかけることなくインナーマッスルを鍛え、姿勢の改善へとつながり、身体のパフォーマンスを向上させたり、ケガの予防に大きな効果が期待できます。呼吸とリズムを合わせ背骨を中心に体を隅々まで動かします。	
	リセットヨガ	身体のバランスを整え不調を改善しながら動いていきます。初めての方にもおすすめです。	
	シェイプアップヨガ	引き締め効果の高いポーズとそのポイントをわかりやすく行うヨガクラスです。どなたもご参加いただけます。	
水	ビギナーヨガ	初心者も安心して楽しめるレベル。ゆったりとした呼吸で基本的なポーズを丁寧に行うクラスです。初めての方だけでなく、ヨガ経験のある方も運動不足を感じている方もどうぞご参加くださいませ。	
	リフレッシュヨガ	太陽礼拝から始め、呼吸と共に気持ちよく体を動かし、心身ともにリラックスしていただくクラスです。ヨガに慣れてきて、もう少し動きたい！という方におすすめのクラスです。	
	アシュタンガヨガ基礎(有料)	少し強度高めのヨガです。基礎からこのヨガのスタイルを覚えることができます。基本を身に付けると怪我の予防にもつながるのでアシュタンガヨガに慣れた方にもおすすめします。	
	Gピラティス	正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整え骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改善し、しなやかで美しい身体作りを目指します。	
木	初中級ステップ	1.3週目江田初中級ステップを隔週で実施致します。	
	Gパワーヨガ	動きの流れのあるヨガのクラスです。呼吸と動きを同調させて、筋力アップ・シェイプアップの他に、爽快感や達成感を味わえるクラスです。ヨガに少し慣れてきた方向けのクラスですが、ご自身の体感を重視するクラスですので、マイペースでのご参加が可能です。	
	Gパワーヨガ	ダイナミックな動きと呼吸を合わせることで、筋力アップや心肺機能の向上、そして高い脂肪燃焼効果も期待できる、まさにフィットネスにぴったりのヨガです。普段、筋トレや有酸素運動をされている方も、ぜひ一度、Gパワーヨガを試してみませんか？	
	アジャストヨガ	アジャストは整えるという意味で、身体を動きやすく整えるヨガを行います。身体が硬くて動きにくい方、こわばりを感じる方、動きやすい身体のために緩めて整えていきましょう。後半はリラクゼーションを行います。心身リラックスして癒しの時間をお楽しみください。	
金	スレンダーヨガ	体幹強化やダイエットにも適し、運動強度は高めの気持ちよく動けるヨガクラスです。身体の中でも「痩せ筋」を積極的に働かせながら呼吸を整え、代謝を高め、しなやかなボディーラインを目指していきます。ヴィンヤサを多用した運動量も多めのクラスです。	
	筋膜リリース&ピラティス	筋膜リリースで全身のこわばりをゆるめ身体の緊張を解消した後、プレピラティスで正しい姿勢と動きの基礎を整えていきます。呼吸とともに、骨盤・肩甲骨・体幹の安定性を高めることで、しなやかで動きやすい身体づくりを目指します。初心者の方や運動前のコンディショニングにも◎	
	ベーシックヨガ	ヨガの基本を行います。初めての方もヨガの上級者の方も基本の楽しさ大切さを実感できるクラスです。	
	スローフローヨガ	ゆったりとした呼吸と共に、全身をゆるめ調整していきます。週末の夜に心も体も要らないものをすっきり流していきましょう。	
土	リンパフローヨガ	身体をほぐし主要な筋肉にアプローチし筋膜をリリースさせる事によりリンパの流れを促します。身体も気持ちもストレスから解放されリラックスさせるクラスです。	
	八段錦	八つの動きからなる完成度が高くすぐれた気功として楽しまれている太極拳です。ご自身で指圧マッサージをしたような運動効果があるといわれています。毎週参加して覚えて楽しみましょう。	
	太極拳	立位で柔らかく身体を使い意識・気・身体を鍛錬し整えます。慣れたら二本続けてご参加ください。マーペースで楽しめます。	
	アシュタンガヨガ75ハーフプライマリー	カウントに沿って決められたポーズと連動した呼吸で順番通りに途切れることなく動き続ける運動量の多いクラスです。セレブリティも多数実践し身体作りをしている能動的なパワーヨガにピシッとチャレンジしてあなたも今日からヨガマスター ♪	
	陰ヨガ	力みを抜き3～5分ポーズを行う陰ヨガは経絡を通じ結合組織(関節・筋膜・靱帯等)に働きかけます。受動的に行うことで、イライラしがちな神経を落ち着かせ、リラックス効果のほか内臓強化・神経調整・柔軟性向上に効果的です。心身共にしなやかでゆとりある人生を手に入れましょう！	
	骨盤調整エクササイズ	骨盤の歪みを整え、体幹部の筋力強化と柔軟性の向上をめざします。疲れた時にもぜひご参加ください。歪みが整うと疲労回復できます！	
日	ビギナーパワーヨガ	鍛える効果のあるヨガで初心者向け、初めての方、大切な基本をしっかりと行いたい方向けクラスです。	
	ヴィンヤサフロー	太陽礼拝をベースに呼吸に合わせて動きます。運動量が多いのでヨガに慣れてた方におすすめのクラスです。	
	エナジーバランスヨガ	前半はゆっくり丁寧に体を動かし、メインでは体を引き締めるパワーのあるポーズを行います。後半はゆったりとしたリラクゼーションで心を落ち着かせて、深いリラックス状態へ導いていきます。きちんと鍛え筋力や柔軟性を高め、心身のバランスを整えていきます。	
	リラックスヨガ	様々なヨガのポーズを行うことにより、心身リラックスを目的としたクラスです。新しい週のスタート準備ができます。	