

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																	
11:00	エアロ1 11:00-11:50 小崎 幸恵																	
11:30																		
12:00																		
12:30																		
13:00																		
13:30																		
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
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 ← 有料スクール 🏊 ← 5-ONE-ALL																		
アクティブ系			筋肉系			ダンス系			ヨガリラックス系			有料スクール						

明日の元気！
未来の健康！
詳細はこちら➡



🏊 (5-ONE-ALL) とは？
スタジオレッスンを終え十分アップされた良質な時間帯を上手に使うエクササイズです。
マシンを使い全18回で5か所の筋肉を鍛えることで、最小のトレーニング回数で最大の効果を得ることが出来ます。たった8分で引き締め効果!!

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 / 12/1, 29
イースト 2週目 / 12/8
東陽町 4週目 / 12/22
※別途館内POPをご覧ください。

【有料】
12/3, 17
¥1100

【有料】
毎週木曜日
¥880

12/21
【有料】
550円
サンドバッグ
ルーム

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
公式ウェブサイト

スタジオ
公式Twitter

東陽町店
公式Instagram

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。	