



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

立川東京 2026年6月～

|       | 月 (MON)                           | 火 (TUE)                                  | 水 (WED)  | 木 (THU)                                     | 金 (FRI)                           | 土 (SAT)  | 日 (SUN)                           |       |
|-------|-----------------------------------|--|--|---|-----------------------------------|--|-----------------------------------|-------|
|       | スタジオ                              | スタジオ                                     | スタジオ   | スタジオ  | スタジオ                              | スタジオ   | スタジオ                              |       |
|       | 7:00 OPEN<br>(第2月曜日休館)            | 7:00 OPEN                                | 7:00 OPEN  | 7:00 OPEN                                   | 7:00 OPEN                         | 7:00 OPEN  | 7:00 OPEN                         |       |
| 10:00 |                                   |  |  |   |                                   |  |                                   | 10:00 |
|       |                                   |  | 10:00~10:30<br>ビギナーエアロ<br>NATSU                            |   | 10:00~11:00<br>Hula<br>畠山千種       |  |                                   |       |
| 11:00 |                                   |  | 10:45~11:30<br>ベーシックヨガ<br>NATSU                            | 11:00~11:45<br>ラテンエアロ<br>YASU-CHIN          |                                   | 11:00~11:45<br>骨盤トレーニングヨガ<br>森 奈苗  | 10:30~11:15<br>モーニングヨガ<br>清水千絵    | 11:00 |
|       | 11:15~12:00<br>リラックスフローヨガ<br>清水千絵 | 11:15~12:00<br>ベーシックエアロ<br>青木美緒          |  |   | 11:15~12:05<br>ZUMBA<br>TAKAKO    |  |                                   |       |
| 12:00 |                                   |  | 11:40~12:10<br>ボディバランス9.5<br>mika                          |   |                                   |  | 11:30~12:15<br>ボルトブラ<br>清水千絵      | 12:00 |
|       | 12:15~12:45<br>ボルトブラ<br>清水千絵      | 12:15~12:45<br>GGX キック&フィット<br>GGスタッフ・神山 |  | 12:00~12:45<br>ストレッチ&ダンスエクササイズ<br>YASU-CHIN | 12:15~13:00<br>フィギュアエイト<br>TAKAKO | 12:00~12:45<br>ZUMBA<br>森 奈苗   |                                   |       |
| 13:00 |                                   |  |  |   |                                   |  | 12:30~13:15<br>JAZZ<br>高橋尊子       | 13:00 |
|       | 13:00~13:45<br>ビート&キックス<br>渡沼紗智子  |  | 13:00~13:50<br>美ユーティBody Wave®<br>NAOKO                    | 13:00~13:50<br>HIP HOP<br>akko              |                                   | 13:00~14:00<br>第1,3,5週<br>ゆっくりフロ-ヨガ〜アクティブ〜<br>第2,4週<br>ゆっくりフロ-ヨガ〜しなやか〜<br>三宅香織 |                                   |       |
| 14:00 |                                   | 13:15~14:05<br>ラテンダンス<br>村田きよみ           |  |   | 13:10~13:55<br>筋膜リリース<br>TAKAKO   |  | 13:25~13:55<br>ボディケアストレッチ<br>高橋尊子 | 14:00 |
|       |                                   |  | 14:05~14:50<br>ZUMBA<br>NAOKO                              | 14:00~14:45<br>スタンディングピラティス<br>とよしー         | 14:05~14:35<br>ボディメイク<br>三宅香織     |  |                                   |       |
| 15:00 |                                   | 14:15~15:00<br>コンディショニング<br>村田きよみ        |  |   |                                   |  |                                   |       |
|       |                                   |  | 15:05~15:50<br>やさしいバレエ<br>土居葉子                             |   | 14:45~15:15<br>リラックスヨガ<br>三宅香織    |  |                                   | 15:00 |
| 16:00 |                                   |  |  |   |                                   |  |                                   | 16:00 |
|       |                                   |  | 16:00~17:00<br>バレエヴァリエーション<br>土居葉子<br>有料: ¥1,320<br>定員: 5名 |   |                                   |  |                                   |       |
| 17:00 | avex dance masrer                 |  |  |   | avex dance masrer                 | avex dance masrer  |                                   | 17:00 |
|       | 16:50~17:50<br>K-POP<br>(キッズ)     |  |  |   | 16:50~17:50<br>HIPHOP<br>(キッズ)    | 16:30~17:30<br>K-POP<br>(キッズ)  |                                   |       |
| 18:00 |                                   |  |  |   | avex dance masrer                 | avex dance masrer  |                                   | 18:00 |
|       |                                   |  |  |   | 18:00~19:00<br>HIPHOP<br>(ティーン)   | 17:40~18:40<br>K-POP<br>(ティーン)   |                                   |       |
| 19:00 |                                   |  |  |   |                                   |  |                                   | 19:00 |
|       |                                   |  | 19:00~19:50<br>ワインヤサフローヨガ<br>三宅香織                          |   |                                   |  |                                   |       |
| 20:00 | 19:30~20:00<br>ヨガベーシック<br>上野さざり   | 19:15~20:00<br>ピラティス<br>moco             |  | 19:30~20:15<br>ヨガ<br>小澤理恵                   | 19:30~20:15<br>ボクシングEX<br>中井良二    |  |                                   | 20:00 |
|       |                                   | 20:10~20:40<br>ナイトストレッチ<br>moco          | 20:00~20:45<br>リラックスヨガ<br>三宅香織                             |   |                                   |  |                                   |       |
| 21:00 | 20:20~21:10<br>ZUMBA<br>宮澤香織      |  |  | 20:30~21:00<br>リラクゼーションストレッチ<br>小澤理恵        | 20:45~21:30<br>K-POP<br>MISAKI    |  | 20:00 CLOSE                       | 21:00 |
|       |                                   |  |  |   |                                   |  | アクティブ                             |       |
| 22:00 |                                   |  |  |   |                                   |  | ダンス                               |       |
|       |                                   |  |  |   |                                   |  | コンディショニング・調整                      | 22:00 |
|       |                                   |  |  |   |                                   |  | ヨガ                                |       |
| 23:00 |                                   |  |  |   |                                   |  | 有料スクール                            | 23:00 |



明日の元気 未来の健康! 詳しくはこちら⇒

ゴールドジム立川東京  
042-540-3131

| クラス名                  | 時間      | 強度           | 難度           | クラス内容   | スタジオプログラムの効果                      |
|-----------------------|---------|--------------|--------------|---|-----------------------------------|
| <b>■コンディショニング・調整系</b> |         |              |              |   |                                   |
| ポルドブラ                 | 30分/45分 | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | バレエの動きでゆっくりとした動きで、体幹の力をつけるクラス                               | 体幹の安定性・姿勢改善                       |
| コンディショニング             | 45分     | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | コンディショニングを整えるプログラム。時間をかけてしっかり身体を整えていきましょう                   | 体幹の安定性・姿勢改善、肩こり・腰痛の改善             |
| ピラティス                 | 45分     | ★★           | ☆            | 姿勢改善をメインに行います。腰痛・肩こり解消の他、パフォーマンスアップも目指します。                  | シェイプアップ、血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ、スキル向上 |
| ナイトストレッチ              | 30分     | ★            | ☆            | 無理なく伸ばしていくコツを伝授します！柔軟性アップのほか、血流改善や安眠効果も期待できます！！             | 血流の改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ              |
| ボディバランス9.5            | 30分     | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | 下半身のむくみやうっ血をなくして血液やリンパ液の流れをスムーズに行います                        | 血流の改善、バランス感覚・協調性の向上               |
| 美ユアティBodyWave®        | 50分     | ★★           | ☆☆           | 専用のバンドを使った曲線動作でインナーマッスルを刺激し、背骨のつまりを取り、本来のS字カーブに近づけて行きます。    | シェイプアップ、血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ       |
| ストレッチ&ダンスエクササイズ       | 45分     | ★★           | ☆☆           | ダンスのスキルアップのためのストレッチとエクササイズで柔軟性と基礎力を高めます。ウォーミングアップ、クールダウンにも。 | 血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ、スキル向上         |
| スタンディングピラティス          | 45分     | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | 立位でしっかり動く事を目的としてレッスン  | 体幹の安定性・姿勢改善                       |
| 筋膜リリース                | 45分     | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | コンディショニングボールなどのツールを使い身体を調整していくレッスン                          | 柔軟性・可動域の向上                        |
| ボディメイク                | 30分     | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | 皆さんと一緒にトレーニングしていき身体のラインを整えていくレッスン                           | 筋力・持久力の向上、体幹の安定性・姿勢改善             |
| ボディケアストレッチ            | 30分     | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | ストレッチを中心に、身体をリセットしていくレッスン                                   | 柔軟性・可動域の向上                        |
| <b>■アクティブ系</b>        |         |              |              |   |                                   |
| ZUMBA                 | 45分/50分 | ★★★★         | ☆☆           | ラテンを中心に世界中の音楽を使ったダンスフィットネスエクササイズ。                           | シェイプアップ、血流改善、スキル向上、心肺機能向上、脂肪燃焼    |
| ベーシックエアロ              | 45分     | ★★           | ☆☆           | 楽しい音楽に合わせて、脂肪をしっかりと燃焼させるレッスン                                | 体脂肪の燃焼・体重コントロール                   |
| GGX キック&フィット          | 30分     | ★～★★★★       | ☆☆☆☆         | 空手やテコンドーの動きを取り入れた格闘技系のレッスンです。誰でもご参加いただけます                   | シェイプアップ、心肺機能向上、脂肪燃焼               |
| ラテンダンス                | 50分     | ★★～★★★★      | ☆☆☆☆         | ラテン音楽にのせて動く有酸素プログラム   | 体脂肪の燃焼・体重コントロール                   |
| ピギナーエアロ               | 30分     | ★～★★         | ☆☆☆☆         | 音楽に合わせて動くプログラム。初心者におススメ                                     | 体脂肪の燃焼・体重コントロール                   |
| ラテンエアロ                | 45分     | ★★           | ☆☆           | ラテンダンスミックスで踊りながら振付を完成させる有酸素系プログラム。基本を中心に展開します。どなたでもご参加下さい   | 血流改善、心肺機能向上、脂肪燃焼                  |
| フィギュアエアロ              | 45分     | ★★           | ☆☆           | ラテンのリズムに簡単なステップとお腹周りの動きを組み合わせあレッスンです。                       | 体脂肪の燃焼・体重コントロール                   |
| ボクシングEX               | 45分     | ★★～★★★★      | ☆☆☆☆         | ボクシングの動きを楽しく行って参ります   | ストレス解消・メンタルヘルスの向上                 |
| <b>■ヨガ・リラクゼーション系</b>  |         |              |              |   |                                   |
| リラックスフローヨガ            | 45分     | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | ヨガ初心者の方も参加可能。呼吸もしっかり整えていくゆったりめのヨガ                           | 自律神経の調整                           |
| ヨガベーシック               | 30分/45分 | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | 基本を丁寧にやっていくヨガ。初めて参加の方でも参加しやすいレッスンです                         | 自律神経の調整                           |
| ベーシックヨガ               | 45分     | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | 基本的なヨガの動きを中心に動いて、日ごろの緊張をほぐしていくレッスン                          | 睡眠の質の向上、ストレス解消・メンタルヘルスの向上         |
| ヴィンヤサフローヨガ            | 50分     | ★★～★★★★      | ☆☆☆☆         | 太陽礼拝をベースとしたダイナミックな動きを呼吸にあわせて連続的に動くようにポーズを行います               | 自律神経の調整                           |
| リラックスヨガ               | 30分/45分 | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | ゆったりしたペースでしっかり身体を動かしていきます                                   | 自律神経の調整                           |
| ヨガ                    | 45分     | ★★★★         | ☆☆           | 筋トレやストレッチのエクササイズをミックスしながらヨガのポーズを深めます                        | 血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ               |
| リラクゼーションストレッチ         | 30分     | ★★★★         | ☆☆           | 前半は柔軟性と可動性、後半は呼吸背骨の動きを通じて自律神経にもアプローチします                     | 血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ               |
| ゆっくりフローヨガ(アクティブ・しなやか) | 60分     | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | ポーズ1つ1つを丁寧に実施します。未経験の方～経験者の方まで幅広くご参加いただけます                  | 自律神経の調整                           |
| 骨盤底筋トレーニングヨガ          | 45分     | ★★           | ☆            | 意識しにくい骨盤底筋へアプローチするヨガ。尿漏れ低減の他、姿勢改善、ヒップアップ効果など                | シェイプアップ、血流の改善、機能・姿勢改善             |
| モーニングヨガ               | 45分     | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | 1日の始まり、呼吸を整えすっきりとした気分で1日を過ごすことを目指したクラス                      | 自律神経の調整、ストレス解消・メンタルヘルスの向上         |
| <b>■ダンス系</b>          |         |              |              |   |                                   |
| K-POP                 | 45分     | ★★           | ☆☆           | K-POPの音楽に合わせて楽しく踊るレッスンです                                    | 柔軟性アップ、筋・持久力の向上、ストレス解消            |
| やさしいバレエ               | 45分     | ★★           | ☆☆           | バレエの動きを丁寧に習得していくクラスです。初心者の方も歓迎です。                           | 血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ、スキル向上、柔軟性アップ  |
| バレエヴァリエーション(有料)       | 60分     | スキルに合わせて実施   | スキルに合わせて実施   | 数回かけて、1つの作品を練習していくレッスンです。                                   | 体幹の安定性・姿勢改善、バランス感覚・協調性の向上         |
| ジャズダンス                | 45分     | ★★～★★★★      | ☆☆☆☆         | クラシックバレエをベースにした動きで全身をしなやかに動かしていくクラス                         | 柔軟性・可動域の向上                        |
| HIPHOP                | 50分     | ★★～★★★★      | ☆☆☆☆         | HIPHOPのダンスを楽しく実施するクラス                                       | 心肺機能の向上、バランス感覚・協調性の向上             |
| Hula                  | 60分     | ★★           | ☆☆           | 心地よいハワイアン音楽に合わせて気持ちよく身体を動かしましょう！                            | 機能・姿勢向上、スキル向上                     |
| JAZZ                  | 45分     | ★～★★         | ☆☆☆☆         | JAZZの音楽に合わせてダンスするクラス。初心者の方にもオススメです                          | バランス感覚・協調性の向上                     |