GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE 宇城熊本店 2026年7月～

有料スクールを除き、全クラスどなたでもご参加頂けます。
レッスン代行・休講等になる場合、スタジオ前掲示板、
当店公式インスタグラムにて告知致します。

月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）	日（SUN）
7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN
休館日 7/6 7月の第三月曜日は祝日(海の日)の為通常営業	7月は第一月曜日が休館日になります！					ジムエリアトレーニング リラックス系レッスン コンディショニング・調整 ダンス系レッスン アクティブ系レッスン Instagram
朝ヨガ＋関節リセット 10：30～11：30 礒貝	ダンスエアロ 11：00～12：00 高良	ZUMBA 11：00～12：00 上村	女性の為の女性トレーナーによるエクササイズ指導 TWX（ジムエリア） 10：00～10：30 井上 ZUMBA 11:00～12：00 高良	フォームローラー 11：00～12：00 ちひろ	SINTEX 10：30～11：15 上村	有料スクール avex HIPHOPリトル（4歳～低学年） 10:30-11:30
GGX 11：40～12：00 スタッフ 初心者でも安心！ゴールドジムトレーナーによるエクササイズ指導	ピラティス 12：15～13：15 さとみ	リンパコンディショニング 12：15～13：15 井口	かんたんエアロ＋太極舞 12:15～13：15 MOMO	やさしいヨガ 12：15～13：15 ちひろ	ZUMBA 11：30～12：30 上村	有料スクール avex HIPHOPキッズ（小学生） 12:00-13:00
				SALSATION® 13：30～14：30 Kyosuke	かんたんヨガ 13：30～14：30 中山	ベーシックヨガ 13：30～14：30 kayoko
女性の為の女性トレーナーによるエクササイズ指導 TWX（ジムエリア） 16：00～16：30 井上			夕方のマインドフルネス 16：00～16：30 井上		☆スタジオイベント☆ 満員御礼	有料スクール avex K-POP（小学生・中学生） 15:00-16:00 7月12日(日) Shokoインストラクター×Noyインストラクター ♪ZUMBA ※予約制 ♪17:00～18:15 会員様:1,300円 ビジター様：1,850円
	有料スクール ハニーズ チアダンス（4歳～小学6年生） 17:30-18:30				ターゲットエクストリーム（体幹・ヒップ） 18：30～19：30 上園	ベンチプレス講座（ジムエリア） 18：00～19：00 南條 NEW★LESSON
ZUMBA 19：30～20：30 辛木	かんたん姿勢ケア 19：30～20：30 上園 HIP HOP 21：00～22：00 RIN	初級エアロ 19：00～20：00 野田 SINTEX 20：15～21：15 上村	整体タイ式ヨガ 19：30～20：30 上園 ダンスエアロ 20：45～21：45 高良	ZUMBA 20：00～21：00 高良		
				体験予約	見学予約	公式ホームページ
23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	20:00 CLOSE

プ ロ グ ラ ム 説 明

レッスン曜日	プログラム名	プログラム内容	脂肪燃焼	持久力向上	柔軟性向上	整 自律神経
月	朝ヨガ＋関節リセット	呼吸と共にゆっくりと身体を目覚めさせ、血行を促進し代謝をUP。関節にボールを当て滑らかにし、可動域を広げていきます。姿勢改善、身体のメンテナンスにもお勧めです!	○		○	○
月・水 木・金・土	ＺＵＭＢＡ(ズンバ)	世界中の音楽で行われるダンス系フィットネスです。インストラクターの見よう見まねで良い為、初心者の方でも楽しめ、ストレス発散に！	○	○		
火・木	ダンスエアロ	ｴｱﾛﾋﾞｸｽｽﾃｯﾌﾟをアレンジしてダンスの動きも楽しめるｸﾗｽです。	○	○		
火	ピラティス	体幹のｲﾝﾅｰﾏｯｽﾙを鍛え、背骨や骨盤の歪みを整えるｴｸｻｻｲｽﾞです。胸式呼吸とともに筋肉の質を高め、正しい身体の動きを学ぶことで姿勢改善、慢性的な肩こり、腰痛予防、柔軟性向上、引き締め効果が期待できます。	○		○	○
	かんたん姿勢ケア	やさしい動きで、背骨の歪みを調整し、全身の関節の本来の動きを　取り戻すレッスンです。			○	○
	ＨＩＰＨＯＰ(ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ)	ストリートダンスの中で最もポピュラーなものの1つで「アップ」と「ダウン」でリズムをとるのが特徴です。色々なステップはありますが、これというルールはなく、色々なダンスの要素が取り入れられています。	○	○		
水	リンパコンディショニング	ご自身で身体のメンテナンスが出来る様、血流をUPするマッサージを覚えていきながら、特に下肢のコンディショニングを整えていきます。			○	○
水	初級エアロ	基本的なｽﾃｯﾌﾟで楽しく身体を動かします。振りを覚える事で脳の活性化、思考力の向上、ｽﾄﾚｽ発散にも!一曲踊り切った達成感を味わいましょう!	○	○		
水・土	ＳＩＮＴＥＸ(ｼﾝﾃｯｸｽ)	人間本来の自然な身体の連動や、心と身体の健やかさを取り戻す為に誕生したエクササイズです。身体の緊張も取り、睡眠の質を上げたい方にもお勧めです。			○	○
木	かんたんエアロ＋太極舞	初心者も安心してｴｱﾛﾋﾞｸｽが楽しめ、太極拳の要素を取り入れた無理なく出来るﾀﾞﾝｽｴｸｻｻｲｽﾞの太極舞の面白さと、運動効果を得ることが出来ます。	○	○		
	夕方のマインドフルネス	呼吸やリラクゼーション、背骨を１本１本動かす優しいﾄﾚｰﾆﾝｸﾞを行います。疲労回復、身体を整えたい、ストレスを低減させたい方へお勧めです。			○	○
	整体タイ式ヨガ	タイに古くから伝わる健康法の一つ。簡単なポーズが多い為、体が硬い方でも安心・安全に取り組めるエクササイズです。	○		○	○
金	フォームローラー	熊本では珍しい認定ｱﾄﾞﾊﾞﾝｽﾄﾚｰﾅｰによるレッスンで、筋膜の癒着、ﾊﾞﾗﾝｽを整えていく筋膜リリースを行います。ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ前後のｳｫｰﾐﾝｸﾞｱｯﾌﾟ、ﾘｶﾊﾞﾘｰにも!			○	○
	やさしいヨガ	運動が苦手な方も、身体が硬くて悩んでいる方も、性別や年齢に関係なく楽しめる、身体の使い方が向上する、ムーブメント ＋ ヨガです。	○		○	○
	SALSATION(ｻﾙｾｰｼｮﾝ)	音楽を感じ、歌詞を表現し、機能的に身体を動かす新感覚ダンスフィットネスです。日常生活に役立つ筋力を鍛える事が出来ます。	○	○		
土	かんたんヨガ	無理のないヨガで凝り固まっている筋肉をほぐし、ゆっくりと身体を整えます。骨格や筋肉がｽﾑｰｽﾞに動くようになり、筋トレの効果も高めます。	○		○	○
	ターゲットエクストリーム	キツイ筋トレも皆でやれば怖くない!１人ではなかなか筋トレは続かない…という方も、音楽に合わせ楽しく、理想の体型に!	○	○		
日	ベーシックヨガ	ヨガの基本となる瞑想、呼吸法から学び、ポピュラーなポーズを中心に基礎からしっかり学び、心と身体のバランスを整えていきます。	○		○	○

参加方法

★会員様はもちろん、ビジターの方も**追加料金なし**でどなたでもご参加頂けます。レッスン時間になりましたら、スタジオにお入り下さい。

ルール

★順番待ちの際は、**２０分前**より、スタジオ前番号札の所へお並び下さい。

★荷物を置いての場所取りは禁止です。

★レッスン開始後、**１０分以上**経過してからの参加は、安全管理上出来ません。

レッスン代行・休講等になる場合、スタジオ前掲示板、当店公式 インスタグラムにて告知致します。

Instagram

ゴールドジム宇城熊本
☎0964-47-5333

GOLD'S GYM