GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE

渋谷東京　2020/7月～

クラスレベル、名称問わず、全てのレッスンは強度・難度を抑え穏やかな程度に実施致します。
お客様におかれましても息の上がらない程度の運動を心がけていただきますよう、ご協力ください。
当面の間、全てのレッスンは終了予定時刻5分前からスタジオ内の消毒の時間とさせていただきます。

整　9:8:8と記載があるクラスは
WEB予約9名:店頭8名:繰り越し8名

月（MON）

7:00 OPEN(第3月曜日は休館日)

- 1st 10:45-11:45 JAZZ FUNK 風間 文
- 1st 12:00-12:45 メガダンス 鈴木 宏堯
- 1st 13:00-14:00 free style dance aero 鈴木 宏堯
- 1st 14:15-15:15 RITMOS 臥雲 由希子
- 1st 19:00-20:00 オリジナルエアロ中級 長瀬 朝子
- 1st 20:15-21:15 ワークアウトプログラム 克
- 1st 21:30-21:50 GGX VIPR® 15:30-15:50
- 2nd 12:45-14:00 ジャズダンス入門 基礎／ストレッチ 柴 一也
- 2nd 18:30-19:00 GGX シェイプアップトレーニング
- 2nd 19:20-20:05 GG STAFF 美的ストレッチ 目指せ楽々開脚 丹 憲一
- 2nd 20:20-21:05 メガダンス 浅井 久美子
- 2nd 21:20-22:20 ファイドウ 浅井 久美子

23:30 CLOSE

火（TUE）

7：00 OPEN

- 1st 11:00-11:45 カーディオ＆シェイプ 石川 広明
- 1st 整／9:8:8 11:55-12:55 ステップ2 石川 広明
- 1st 整／35 13:10-14:10 ステップ1＆シェイプ 小林 貴子
- 1st 整／35 19:00-19:45 ステップ1 天木 裕次郎
- 1st 整／35 20:00-21:00 オリジナルステップ中上級 天木 裕次郎
- 1st 21:30-21:50 GGX VIPR® 15:30-15:50
- 2nd 10:45-11:45 ヨガ 片倉 由紀
- 2nd 21:00-22:00 ヨガ Akane

23:30 CLOSE

水（WED）

7：00 OPEN

- 1st 10:30-11:30 オリジナルエアロ中上級 黒部 美砂子
- 1st 整／35 12:45-13:45 ステップ1 黒部 美砂子
- 1st 12:45-13:45 オリジナルエアロ中級 大井 貴博
- 1st 整／35 14:00-14:45 オリジナルステップ中級 大井 貴博
- 1st 19:10-20:10 RITMOS 大串 達彦
- 1st 20:20-21:20 オリジナルエアロ中級 脇田 賀次郎
- 1st 21:30-22:30 【有料】スキルアップボクシングエクササイズ 三州ツバ吉 たけむら光一
- 2nd 10:15-11:15 DANCE FIT 五十嵐 亮
- 2nd 11:30-12:30 RITMOS 五十嵐 亮
- 2nd 13:00-14:00 ヨガ Yumi
- 2nd 19:00-20:00 ヨガ Natty
- 2nd 20:20-21:20 STYLE JAZZ HIPHOP masa man
- 2nd 21:30-22:30 HIPHOP Cha

23:30 CLOSE

木（THU）

7：00 OPEN

- 1st 10:45-11:45 ダンスエアロ 田口 優喜
- 1st 12:00-13:00 ファイティングエクササイズ 山本 晃子
- 1st 13:15-14:15 シェイプアップローインパクト 野崎ゆういち
- 1st 14:30-15:15 ポルドブラ 野崎ゆういち
- 1st 19:30-20:30 オリジナルエアロ中級 大井 貴博
- 1st 整／45 20:45-21:45 オリジナルエアロ中上級 高柴 大雅
- 2nd 10:45-11:45 アロマフローヨガ 首藤 瑞希
- 2nd 12:00-13:00 美的ストレッチ 目指せ楽々開脚 堀江 舞
- 2nd 19:00-20:00 ヨガ nemu
- 2nd 20:10-21:10 ラテンリズム（ラテンダンス） 佐々木ルイス
- 2nd 21:20-22:10 ZUMBA 大浦 透

23:30 CLOSE

金（FRI）

7：00 OPEN

- 1st 10:30-11:30 オリジナル 変更 エアロ中級 桐林 佑衣
- 1st 11:45-12:45 オリジナル 変更 エアロ中上級 高柴 大雅 3週目ダンスエアロ
- 1st 13:15-14:15 オリジナルエアロ中級 脇田 賀次郎
- 1st 整／35 14:30-15:15 オリジナルステップ中級 脇田 賀次郎
- 1st GGX VIPR® 15:30-15:50
- 1st 19:30-20:15 オリジナルステップ中級 金濱 聡美
- 1st 20:30-21:30 オリジナルエアロ中上級 金濱 聡美
- 1st 21:40-22:40 HOUSE AKIRA
- 2nd 13:15-14:15 ファンクショナルストレッチ 丹 憲一
- 2nd 14:30-15:30 バレエ初中級 バー 芝岡 紀斗
- 2nd 15:40-16:25 バレエ初中級 センター 芝岡紀斗
- 2nd 19:00-20:00 バレエ初級 バー+センター 塚本 晃司
- 2nd 21:00-22:00 ファイドウ 江口真衣子

23:30 CLOSE

土（SAT）

7：00 OPEN

- 1st 11:15-12:15 ファイドウ 江口真依子
- 1st 12:30-13:15 メガダンス 浅井久美子
- 1st 14:30-15:30 オリジナルダンス -HIPHOP- 浅井久美子
- 1st 14:45-15:45 ヨガ nemu
- 1st 16:00-17:00 ヴィンヤサヨガ nemu
- 1st 17:15-18:15 骨盤調整＆筋膜リリース 澤野 敦
- 2nd 10:00-15:15 A.E.C. エアロビクスエボリューションカレッジ
- 2nd 15:30-15:50 GGX VIPR® 15:30-15:50

23:30 CLOSE

日（SUN）

9：00 OPEN

- 1st 10:30-11:30 ファイティングエクササイズ 浜崎 恵子
- 1st 11:45-12:45 ファンクショナルトレーニング Haruki
- 1st 13:00-14:00 ZUMBA 斉田 美穂
- 1st 14:15-15:15 オリジナルエアロ中級 相原 萌絵
- 1st 15:30-15:50 GGX VIPR® 15:30-15:50
- 1st 16:30-17:30 ヴィンヤサヨガ SAORI
- 2nd 10:15-11:30 アシュタンガヨガハーフプライマリー mico
- 2nd 11:45-12:45 ハタヨガ 利根川浩子
- 2nd 13:05-14:05 ジャズダンス初中級 基礎／ストレッチ 柴 一也
- 2nd 14:15-15:00 ジャズダンス初中級 柴 一也
- 2nd 15:15-16:15 ベリーダンス タヒア
- 2nd 16:30-17:30 HIPHOP JANGO
- 2nd 17:45-18:45 HOUSE JIME

20:00 CLOSE

FIA（日本フィットネス産業協会）からの
ガイドラインを踏まえ、
飛沫感染リスクへの対策徹底のため、
しばらくの間、以下の対応をさせていただきます。
皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、
ご理解、ご協力宜しくお願い致します。

・人数制限は継続させていただきます。
・レッスン中も含め、
マスクの完全着用のご協力をお願い致します。
・過度な大きさ・頻繁の声だしは
お控えいただきますようお願い致します。
・ハイタッチや握手等のスキンシップは
お控えいただきますようお願い致します。

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jp
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。

アクティブ　ダンス　コンディショニング・調整　ヨガ　有料スクール

エアロビクス

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
スタートエアロ	☆	☆	初心者～	４５分	エアロビクス
エアロビクスの入門クラス。これからスタジオレッスンに参加してみたいと思っている方、体験してみたい方、トレーニング前のウォームアップにも最適です。					
カーディオ＆シェイプ	☆☆	☆	初心者～	４５分、６０分	エアロビクス
全身持久力を高められるようなシンプルなエアロビクスと筋コンディショニングで効率的に美しいボディラインを目指します。このクラスには、必ず筋コンディショニングが含まれています。					
レギュラーエアロ	☆☆	☆☆	初級者	５０分	エアロビクス
【かつての人気プログラムが復活】 しっかりと身体を動かすことを楽しむベーシックなエアロビクスのクラスです。 ジャンプやジョギング系動作が含まれることがあります。					
シェイプアップローインパクト	☆☆☆	☆☆☆	中級者	６０分	エアロビクス
エアロビクスに充分に慣れてきた方向けのプログラム。脂肪燃焼効率の高いといわれているローインパクトエクササイズをお楽しみ下さい。					
パワーローインパクト	☆☆☆～	☆☆☆☆	中上級者	６０分	エアロビクス
バラエティーに富んだローインパクトバリエーションで、あなたのチャレンジ精神を刺激します。（ジョギングやジャンプが多少含まれることがあります。）					
オリジナルエアロ	☆☆～☆☆☆☆☆	☆☆～☆☆☆☆☆	初級者～上級者	４５分、５０分、６０分	エアロビクス
各インストラクターが自身の個性を生かしたエアロビクスレッスンをご提供します。基本を大切にしたクラス～難易度に特化した上級チャレンジレベルまで様々なオリジナルプログラムをお楽しみ下さい。（クラスにより強度、難易度が異なります。）					

ステップ

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
スタートステップ	☆☆	☆☆	初心、初級者	40分、４５分	ステップ
ステップエクササイズが初めての方にもご参加いただけます。基礎を確認したい方、シンプルな動作で汗をかきたい方向け。					
ステップ１/ステップ１＆シェイプ	☆☆☆	☆☆☆	初中級者～	45分、60分	ステップ
多彩なステッピングテクニックを修得することが出来るプログラムです。シンプルな動作から徐々にアクティブな動きへと発展していきます。※＆シェイプのクラスには、必ず筋コンディショニングが含まれています。					
ステップ２	☆☆☆☆	☆☆☆☆	中上級者	６０分	ステップ
ステップエクササイズに充分に慣れた方の為のクラスです。楽しく、パワフルなステップコンビネーションを楽しむエキサイティングなプログラムです。					
オリジナルステップ	☆☆☆～☆☆☆☆☆	☆☆☆～☆☆☆☆☆	初中級者～上級者	６０分	ステップ
インストラクターがそれぞれ工夫をこらしたコンビネーションに挑戦していただくクラスです。（クラスにより強度、難易度が異なります。）					

ダンスフィットネス

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
ダンスエアロビクス	☆☆～	☆☆☆	初中級者～	４５分、６０分	ダンスフィットネス
ダンステイストたっぷりのエアロビクスクラス。曲と融合したインストラクターオリジナルの振り付けをお楽しみください。					
ＤＡＮＣＥ ＦＩＴ	☆☆～	☆☆☆	初中級者～	６０分	ダンスフィットネス
ダンスエアロビクス以上にダンス色を高めたプログラムです。 フィットネスとダンスを繋ぐ新たなプログラムにご期待ください。					
ＲＩＴＭＯＳ	☆☆☆	☆☆☆	ALL	４５分、６０分	プレコリオ
アルゼンチンから発信される人気ダンスプログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲトン…様々なジャンルの曲に合わせドラマティックにダンスを楽しみます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。					
ＺＵＭＢＡ	☆☆☆	☆☆～	ALL	４５分、６０分	プレコリオ
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。					
メガダンス	☆☆☆	☆☆☆	ALL	４５分、６０分	プレコリオ
世界中から集められたダンスレパートリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。					

格闘技エクササイズ

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
ファイティングエクササイズ	☆☆☆	☆☆～	ALL	６０分	キックボクシング
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティングレッスン！ステップ系の動きがたくさんありますので、前後・左右・上下の動きでシェイプアップ効果(代謝)をあげていきます。1回のレッスンで0.3～1kgの体重が減ります。					
ラディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆～	初級者～	６０分	プレコリオ
ラディカルフィットネスプログラム　様々な格闘技の動作でしっかり汗をかきましょう！　運動に慣れている方なら初めてでも大丈夫です♪					

ヨガ

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
ヨガ / ハタヨガ	☆～☆☆	-	ALL	４５分、６０分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸を伴ったゆったりとした動作で心と身体をリラックスさせます。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。					
ヨガ２	☆☆～☆☆☆	-	ALL	６０分	ヨガ
少しヨガに慣れた方を対象としたクラスですが、初めての方にもご参加いただけます。ヨガ特有の深い呼吸を伴ったゆったりとした動作で心と身体をリラックスさせます。					
パワーヨガ１	☆☆☆	-	ALL	４５分、６０分	ヨガ
ダイナミックなアーサナと呼吸を同調させたフロースタイルのヨガ。積極的に筋力・持久力・バランス感覚 ＵＰを図るもの柔軟性に加えて均整の取れた体型(身体)を作ります。					
パワーヨガ２	☆☆☆☆	-	経験者向け	６０分、７５分	ヨガ
チャレンジポーズなども含めアクティブに動いていくヨガのクラスです。ヨガ２もしくはパワーヨガ１に慣れた方を対象とした中級者向けプログラムです。					
ヴィンヤサヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	６０分	ヨガ
呼吸の波に乗せて身体を動かしていくフロースタイルのヨガ。呼吸と動きを同調させ瞑想的に動くことで、心と身体を融合させ強靭かつしなやかで柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
フローヨガ（アロマフローヨガ）	☆☆～☆☆☆	-	ALL	６０分	ヨガ
呼吸と共に、流れるようにポーズを次々とっていくことで体内のエネルギー循環がスムーズになり、脂肪燃焼効果も高まります。姿勢を正し、柔軟性を高め、しなやかで強く引き締まった身体づくりをしていきます。					
アシュタンガヨガ	☆☆☆☆☆	-	経験者向け	75分、90分	ヨガ
太陽礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さのポーズ・フィニッシングの各ポーズから構成されます。ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、体に途切れのないようエネルギーをコントロールしながら行うパ強いヨガです。					

コンディショニング系

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
ピラティス	☆～	-	ALL	４５分、６０分	ボディワーク
マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、トップアスリートやトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。					
ファンクショナルトレーニング	☆☆☆	-	ALL	４５分、６０分	ボディワーク
日常生活や実際のスポーツ競技における動作のパフォーマンスを向上させる為のトレーニングクラスです。身体能力を向上させる事を目的としています。					
ワークアウトプログラム	☆☆～	-	ALL	60分	ボディワーク
バーベル等を使用した「本気で身体を変えたい方」の為の全身ボディメイクプログラムです。全身を引き締め、美ボディを目指しましょう。					
美的ストレッチ 楽々開脚	☆	-	ALL	４５分	ボディワーク
美しい開脚ストレッチを目標にしたストレッチクラスです。バレエやジャズ、ヨガや空手など開脚ストレッチは様々なシーンで必要とされる柔軟性です。疲労回復効果も期待出来るプログラムです。					
ペルビックストレッチ	☆～	-	ALL	３０分、４５分、６０分	骨盤系
骨盤は体の土台です。骨盤を支えている筋肉（インナーマッスル）を動かす事により、その歪みを調整し正しい位置にリセットしていく事を目的とします。インナーマッスルも同時に鍛えられます。					
骨盤ストレッチナビ	☆～	-	ALL	４５分、６０分	骨盤系
使用するツールは、ただ座るだけで重心が前方に押し出されるように設計されています。この姿勢で行う"運動プログラム"が筋肉の可動域を最大限に広げ、骨盤を支える筋肉群や上半身の体幹筋までも効果的に刺激します。					
骨盤調整＆筋膜リリース	☆～	-	ALL	６０分	骨盤系
骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常な位置に戻していきます。クラス後半にはストレッチポールを使い全身の筋膜の流れと身体のバランスを整えていきます。					
ポルドブラ	☆～	-	ALL	３０分、４５分	調整系
バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。					
ＢＯＤＹ ＦＬＥＸ	☆☆～	-	ALL	６０分	オリジナルエクササイズ
ＦＵＪＩオリジナルプログラム：クラシック バレエ・ジャズダンスの要素を取り入れ、短時間でインナーマッスルを目覚めさせ、効率的に短時間で「美」への成果を上げ、美しく、そして強い身体を得る 事を目的としています。					

ダンス

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
リズムマスター	-	-	ALL	３０分	ストリートダンス
各種ダンスの基本のリズム取りなどを練習するクラスです。ダンスプログラムに参加したいけど自信がない…という方や、基本から行いたい方向け。ダンスエアロビクスやダンス系プレコリオプログラムのスキルアップにも役立ちます。					
ＨＩＰＨＯＰ	-	-	クラスにより異なります	４５分、６０分	ストリートダンス
ヒップホップの基本のリズム取りを行うステップ練習～振り付けまで行います。最後は曲に合わせて踊り込んでいきます。					
ＨＯＵＳＥ	-	-	クラスにより異なります	６０分	ストリートダンス
「流れるような素早い足さばき」がハウスダンスの最大の特徴。HOUSEの基礎から習得できるクラスです。多種多様のステップにスピンなどを織り交ぜリズミカル踊るのがハウスのスタイル。「音楽との一体感」が最高に気持ちいいダンスです。					
STYLE JAZZ HIPHOP	-	-	ALL	６０分	ダンス
JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲気のあるダンスクラスです。表現力などをつけたい方にもお勧めです。丁寧に指導しますのでジャンルを越え、ダンス好きの方に是非ご参加いただきたいクラスです。					
ＪＡＺＺ ＦＵＮＫ	-	-	ALL	４５分、６０分	ダンス
ＪＡＺＺをベースに美しいシルエットや女性らしい身のこなしをファンキーに表現していきます。女性の妖美さをまとった魅せ方やセクシーさを追求するジャンルです。					
ベリーダンス	-	-	クラスにより異なります	６０分	ダンス
首都圏を中心に活躍するベリーダンサーが基本的な動き方の練習から振り付けまで行います。ベリーダンスの魅力を充分に楽しんでいただけるクラスです。初心者の方にも丁寧にご指導いたします。					
ジャズダンス/PRO CHOREO	-	-	クラスにより異なります	-	ダンス
定義を定めず、曲を楽しみながらインストラクターがオリジナルの振り付けをしていきます。初の方は入門クラスからご参加ください。					
バレエ、バーレッスン、センターレッスン	-	-	クラスにより異なります	-	ダンス
バレエ、バーレッスン、センターレッスン、有料レッスンのご用意がございます。バレエ及び有料レッスンではバーレッスン＋センターレッスンを行います。初の方入門or初級からご参加下さい。					

強度・運動量／難度／対象レベルの感じ方には個人差がある為、表示はあくまでも目安となります。実際にスタジオに足を運び、ご自身に合うプログラム、インストラクターを見つけてください。