

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
	7:00 OPEN						9:00 OPEN
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:00
7:30							GOLD'S GYM 公式WEBサイト http://www.goldsgym.jp
8:00							8:00
8:30							8:30
9:00							9:00
9:30			2F格闘技スタジオ				9:30
10:00			ボクシング教室 10:30-11:30 角田				10:00
10:30			↓変更3か月限定				10:30
11:00	メンテナンスストレッチ 10:30-11:30 松好 致加子	リラックスヨガ 10:30-11:30 AKI	どうぞご参加ください ジャズダンス 10:30-11:30 松本 知沙美		シニアほっとEX 10:20-11:20 小山内 映子	初中級ステップ 10:40-11:10 新井 香織	Gパワーヨガ 10:30-11:30 宗田 衣未
11:30			変更				継続系ヨガ↑
12:00	リフレッシュヨガ 11:45-12:45 Asha	FREE STYLE JAZZ 11:45-12:45 渥美 直也	ボディメイク(ツール) 11:45-12:45 大森恵美子	ボディメイク 11:30-12:15 新 加まり	ビート&キックス 11:30-12:00 小山内 映子	オリジナルステップ 中上級 11:20-12:20 新井 香織	整える系ヨガ↓ ハタヨガ 11:45-12:45 石田 雅美
12:30				ZUMBA 12:30-13:15 新 加まり	ナニアロハ 12:10-13:00 emi	初中級ステップ 12:30-13:15 今村 彩子 WEB予約	
13:00						WEB21名、店舗6名	
13:30	パワーロー 13:15-14:00 城谷 崇仁	ボディメイク(コア) 13:00-13:45 渥美 直也					ピギナーエアロ 13:30-14:00 山下 聡志
14:00		7.8.9限定		リフレッシュヨガ 13:30-14:15 machiko	オリジナルエアロ 13:20-14:20 今村 彩子	オリジナルエアロ 13:30-14:30 今村 彩子	初中級エアロ 14:10-14:40 山下 聡志
14:30	初中級ステップ 14:15-15:15 城谷 崇仁	ソウルリズムダンス 14:00-15:00 アサミ・パーク	オリジナルエアロ 14:00-15:15 宮沢 美登里				
15:00				ジャズファンク 14:30-15:30 中川 正博	オリジナルステップ 14:35-15:35 今村 彩子 WEB予約	初中級エアロ 14:40-15:40 土橋 さとみ	変更 是非ご参加ください 週替わりレッスン 14:50-15:50 別途POPをご覧ください
15:30					WEB21名、店舗6名		
16:00				有料	有料		
16:30			avexDanceMaster 16:30-17:30 キッズ・ヒップホップスター ター	バレエスクール 16:00-17:00 幼児・低学年クラス 17:00-18:30 強化クラス	バレエスクール 16:00-17:00 0 初級クラス 17:00-18:30 中級クラス	デトックスヨガ 16:00-17:00 大島 さやか	バレエ& ストレッチ75 16:00-17:15 Chi-tan
17:00							
17:30						中級ステップ 17:10-18:10 遠藤 靖雄	
18:00							ジャズダンス 17:30-18:30 鈴木 真由
18:30							
19:00						avexDanceMaster 18:30-19:30 キッズ・ヒップホップ スターター	ストレッチポール 18:45-19:00 GGX
19:30		ZUMBA 19:00-19:45 佐野 なぎさ	初めてヨガ 19:00-20:00 AILI	オリジナルエアロ 19:00-20:00 今村 彩子	本気で鍛えている ビルダーさんに おすすめ! GLヒラティス 19:15-20:15 鈴木 優子		
20:00	ボディメンテナンスヨガ 19:30-20:30 加地 史佳	美尻美脚Booty Camp 20:00-20:45 矢野 かずみ					20:00 CLOSED
20:30			FREE STYLE JAZZ 20:10-21:10 渥美 直也	オリジナルステップ 20:15-21:15 今村 彩子WEB予約		19:40-21:10 ティーン・ヒップホップ スターター	
21:00	中級ステップ 20:40-21:40 五十嵐 利美 予約				リラックスヨガ 20:30-21:30 金子 恵子		
21:30		ボディメンテナンス 21:00-22:00 machiko	癒しのヨガ 21:20-22:20 宮野 香織	WEB21名、店舗6名			
22:00	WEB21名、店舗6名			林塾トレーニング講座 21:30-22:00			EAST TOKYO 03-3645-9434
22:30				林アドバンストレーナー			☆第3月曜休館 但し祝日の場合は 9:00~20:00
23:00							23:00

祝日はスケジュール変更もありますので館内告知、ホームページ等でご確認下さい  
http://www.goldsgym.jp

WEB予約21名店舗予約6名(2時間前より配布)  
けが予防のためレッスン開始10分以降の参加はご遠慮ください  
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。

★ 58歳以上の方専用クラス	🍀 初めてでも安心なクラス			
アクティブ系	ヨガ/リラックス系	コンディショニング	ダンス系	有料クラス

# Group Exercise Program

エアロビクスダンス系プログラム		Apr-15	
クラス名	クラス内容	強度	難易度
ウォーミングアップストレッチ	エアロビクスの基本動作を行い、音楽に合わせて、大きな筋肉を動かすストレッチ(ダイナミックストレッチ)や静的(スタティック)ストレッチを行います。スタジオに参加した事のない方、トレーニング前後の方に特にオススメです。	★	☆
ベーシックエアロ	エアロビクスの基本歩く動作など基本を行うクラス。初めてスタジオに参加する方、基本を楽しみたい方、トレーニング前後に最適です。	★～	☆～
ビギナーエアロ	「歩く」程度の動作＝ローインパクトと「走る」＝ハイインパクトの基本動作を習得しシンプルなコア(振り付け)を楽しむクラス。	★～	☆～
初中級エアロ	初級～ビギナーに少し慣れたら是非ご参加ください。基本が徐々に変わってゆく過程が楽しいクラスです。	★★～	☆☆～
ミッド&ロー	中級レベルでローインパクト・ミッドインパクトの組み合わせを楽しむクラスです(歩く動作・軽く飛び跳ねる動作が基本です)	★★～	☆☆☆～
パワーロー	バリエーション豊富なローインパクトで、しっかり体を使うクラスです。スパイス的にミッド&ハイインパクト、ダンスぽい動きも入ります。	★★★★	☆☆☆☆
オリジナルエアロ	エアロビクスに十分慣れた方対象で、様々なコンビネーションにチャレンジするクラスです。インストラクターの個性を存分にお楽しみください。	★★★★★	☆☆☆☆☆
オリジナルヨガ	エアロビクスに十分慣れた方対象で、様々なコンビネーションにチャレンジするクラスです。インストラクターの個性を存分にお楽しみください。	★★★★★	☆☆☆☆☆
ステップ系プログラム		強度	難易度
クラス名	クラス内容		
初中級ステップ	初級～中級レベルのステップクラスステップの基本と展開(動きの変化)をお楽しみください。動作の向き(面)変えもチャレンジしましょう!	★★	☆☆☆
中級ステップ	中級 ビギナーステップ、ステップチャレンジに慣れてきた方を対象に色々な動作を組み合わせたコンビネーションを楽しむクラスです。	★★★★	☆☆☆☆
オリジナルステップ	中～上級インストラクターの個性が光るクラス。	★★★★～	☆☆☆☆～
コンディショニング系プログラム		強度	難易度
クラス名	クラス内容		
Gピラティス	確実にファンを増やしています。静かにインナーマッスル鍛え 身体の柔軟性とバランスを調整します。リハビリ用の歴史あるプログラムです。	★～	☆☆
ボディメイク	自重やツールを使って筋トレを行いますきちんと鍛えたい方!一緒にキレイな身体作りをしましょう!マイペースで楽しめます!	★★★★	☆☆☆
格闘技系プログラム		強度	難易度
クラス名	クラス内容		
ボクシング教室	2F格闘技スタジオで行います 本格的にボクシングをやってみたい方!ちょっと試したい方!カッコ良いボクシングフォームが身に付きます!	★★★★～	☆☆☆～
KICK UOT	格闘技の技を音楽に合わせて行う有酸素系フィットネスプログラムです。皆さまのかわいいキック、パンチを応援します!	★★★★～	☆☆☆～
ヒート&キックス	音楽に合わせてキック・パンチを行います。ジャンプ系が少ないのに強い打撃のために全身を使うので、心地よい汗を流せます。ストレス解消に最適です。集中して強打を打つ皆さんはカッコ良い!男女年齢を問わず、初心者～キックスの選手まで一緒に楽しめます	★★★★～	☆☆～
ダンス系プログラム		強度	難易度
クラス名	クラス内容		
バレエ&ストレッチ	バレエの基本を楽しみながら素晴らしいコアコンディショニングが出来ます。キレイな動きと体作りをしたい方にお勧めです!	★★★★	☆☆☆
ジャズダンス	ダンスの基礎と振付を覚え踊る楽しさが味わえるクラスです。みなさんが集中して踊る姿は美しいです!!	★★～	☆☆～
ジャズファンク	初めての方から上級者まで楽しんで頂けるクラス内容です。是非一度スタジオにおいでください!	★★～	☆☆～
ソウルリズムダンス	エアロビクスのウォーミングアップからダンストレーニングとトレンドな振り付けを楽しみましょう。エアロビクスに慣れたらどなたでも参加できます。	★★～	☆☆～
ZUMBA	ソウルミュージックやR&Bの音楽に心を預けて一緒に踊りましょう。簡単なステップから繰り返し丁寧にすすめます	★★～	☆☆～
FreeStyle	ラテンの音楽にあわせてクラスを行います。1曲毎に動きが変化します。集中して踊りましょう。終了後の心地よい汗と爽快感をお楽しみください	★★★★★	☆☆～☆☆☆☆
JAZZ	基本ウォーミングアップ丁寧にを行います。ぜひ体の隅々に酸素を送るストレッチをお試ください。	★★～	☆☆～
	平日夜はダンスの基礎をじっくり行います。初めての方・男女問わずどなたでも楽しめる振り付けを行います。皆様どうぞふるってご参加下さい	★★★★	☆☆☆☆
リラクゼーション系プログラム		強度	難易度
クラス名	クラス内容		
ストレッチボール	半円・円のボールを使って肩・腰・股関節を調整しながら柔軟性を高めます。クラス後の深呼吸をお楽しみ下さい。(リラクセス系と身体調整系があります)		
ストレッチ	全身を調整しながら全身を伸ばして行きます。姿勢改善、ストレスを解消し、柔軟性を高めます。トレーニングの疲労回復に大変効果的です。		
ボディメンテナンス	トレーニングの疲労回復に、身体の歪みや、各部位の痛みが気になる方に最適です。身体のお手入れをしましょう。		
ボディメンテナンスヨガ	身体の硬さが気になる方、筋肉の多い男性や筋トレなどで身体が硬くなっている時も、身体全体をバランス良く動かし、体幹をととのえられる呼吸ポーズで集中力を向上させ、身体のお手入れをしましょう。		
Gパワーヨガ	Gパワーヨガは、決められたポーズを連続して行う「アシュタンガヨガ」をベースにしています。「太陽礼拝」のポーズを基本に、流れるように様々なポーズを展開させていただきます。ボディメイク効果のあるエクササイズです。		
リラクゼーションヨガ(火)	このクラスでは、始め呼吸法で集中力を高め、しっかり体を動かした後に、リンパの流れを促進するセルフマッサージを行い毒素排出を目指します。リンパの流れを促すにはまずはリラクセスすることが大切です。冷え性やむくみ、肩こりなどにお悩みの方にもオススメです。日頃の疲れをヨガのポーズとセルフマッサージで癒しましょう!]		
リラクゼーションヨガ(水)	基本的なヨガのポーズを行ってゆくクラスです。呼吸法瞑想法で集中力を高めひとつひとつのポーズ丁寧にすすめます。心地よい声のリードに身を任せて・・・心身がリラックスできます。		
癒しのヨガ	一日の疲れを取る、心身解放できるヨガを行います。ゆったりとした呼吸とポーズに集中してみましょう。安眠効果が高く、心身休まるクラスです。トレーニング後の方も是非一度お試しください。		
リフレッシュヨガ(木)	前半は立位のポーズで血流を促しヨガのポーズを行いながら歪みに気づき姿勢を整え心身リフレッシュ出来るヨガクラスです。		
リラクゼーションヨガ(金)	終了後に特別なリラクセス感が味わえます。疲れた時に!トレーニングの最後に最適です。このヨガを行うと明日朝の目覚めも変わります。		
デトックスヨガ	深い呼吸とヨガのポーズで、凝り固まった身体をほぐしていきます。呼吸と動きを連動させながら動いていくことで凝り固まった筋肉を温め全身に滞留している老廃物を排出していきます。		
ハタヨガ	呼吸法と全身を調整するYOGAはバランス能力向上、体調を整え、心身のストレスを解消する健康法です。		
ヴィンヤサヨガ	アーサナ(ポーズ)と呼吸を組み合わせたベーシックなクラスです。動作と呼吸を調和させ、ダイナミックに動きます。筋トレ効果もあり、柔軟性と共に筋力がつきます。体幹を安定させ、トレーニング効果を高めます。快適な日常の為に身体の機能を高めたい人、健康の為にヨガを取り入れたい人にオススメです		
ボディメンテナンス	トレーニングの疲労回復に、身体の歪みや、各部位の痛みが気になる方に最適です。身体のお手入れをしましょう。		
プラチナ会員	58歳以上のプラチナ会員さま専用のクラスです。男女問わず皆様が快適な毎日過ごすために必要なエクササイズを行います。前半は丁寧にストレッチ、後半はバランスアップ、筋力アップのトレーニングを行います。		
	エアロビクス ■■■■■ コンディショニング ■■■■■ ダンス系 ■■■■■ *その他不明な点などございましたらスタッフ迄お問い合わせ下さい。		
	ステップ ■■■■■ マーシャル系 ■■■■■ リラクゼーション系 ■■■■■ *スケジュールは都合により変更する場合があります。ご了承ください。		
	*運動強度は、個人差がありますのであくまでも参考にして下さい。その日の体調に合わせて無理のないクラスをお選び下さい。		

ゴールドジムイースト東京  
TEL 03-3645-9434

詳細はインストラクターにお気軽にお問い合わせください。皆様のご参加をお待ちしています