GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

原宿アネックス東京　2021/4月～

7:00 OPEN(第2月曜日は休館日)

月 (MON)

常温スタジオ
- 7:15-8:15 朝パワーヨガ 美嘉
- 10:00-11:00 パワーヨガ1 金子 麗子
- 11:10-12:00 ピラティス 金子 麗子
- 12:15-13:15 ボディワーク シエカ
- 13:30-14:30 Animal Flow Haruka
- 14:45-15:45 SALSATION® 斉田 美穂
- 19:00-20:00 フローヨガ nana
- 20:15-21:15 ZUMBA 山口 満喜
- 21:30-22:30 HIPHOP Cha

溶岩スタジオ
- WOMEN ONLY / WEB予約可
- 8:45-9:30 リラックスヨガ 美嘉
- 11:00-12:00 美尻トレーニング ヨシ
- 12:15-13:15 フローヨガ SHIORI
- 16:00-17:00 PelBeautics ペルビューティクス 斉田 美穂
- 19:00-20:00 ピラティス＆ストレッチ 赤沼 由桂
- 20:15-21:15 リラックスヨガ nana
- 21:30-22:15 カーディオキックボクシング＆ストレッチ 山口 満喜

サイクル
- 7:30-8:15 レギュラー G_Happiness
- 10:00-10:45 ビギナー G_Happiness
- 13:30-14:15 レギュラー YUNA
- 15:00-15:45 ビギナー YUNA
- 19:00-19:45 レギュラー ACHA
- 20:00-20:45 ビギナー ACHA

火 (TUE)

常温スタジオ
- 10:15-11:15 ヨガ KUNA
- 12:15-13:45 ファンクショナルトレーニング Tomoko
- 13:45-14:45 骨盤整えヨガ 脇坂 由紀
- 14:00-15:00 ヴィンヤサヨガ 片野 瑛子
- WOMEN ONLY 16:30-17:30 【有料】岡部友 監修 パワービップネス Spice Up Fitness 500円(税別)
- 18:45-20:00 ヴィンヤサヨガ nemu
- 20:00-20:45 ヤムナボディローリング 桜音 れい
- 21:15-22:00 ダンスストレッチ
- 21:30-22:45 JAZZ FUNK ICHI 4月末まで休講

溶岩スタジオ
- WOMEN ONLY / WEB予約可
- 10:00-10:45 PelBeautics ペルビューティクス perfectdetox 斉田 美穂
- 11:30-12:30 リラックスヨガ KUNA
- 19:00-20:00 ピラティス＆ストレッチ あずさ
- 20:15-21:15 リラックスヨガ 村岡 美香

サイクル
- 10:00-10:45 オリジナル Tukasa
- 11:30-12:15 オリジナル Tukasa
- 16:30-17:15 レギュラー ACHA
- 19:15-20:00 レギュラー MARI
- 20:15-21:00 ビギナー MARI

水 (WED)

常温スタジオ
- 7:15-8:15 朝ヨガ mico
- 10:00-11:00 シェイプアップTAKARAトレーニング TAKARA
- 11:15-12:15 ヨガ SHIORI
- 12:30-13:45 パワーヨガ2 Shuno
- 19:00-20:00 Gold's Gym Power Body nao
- 20:15-22:00 第1.3.5週目 Inside Flow Yoga 第2.4週目 パワーヨガ2 野島 裕子 / GGX

溶岩スタジオ
- WOMEN ONLY / WEB予約可
- 9:00-10:00 ヨガ 金守 聡美
- 13:45-14:45 ピラティス＆ストレッチ あずさ
- 14:00-15:00 ストレッチ+COREトレーニング KAORU
- 19:00-19:45 リラックスヨガ 野島 裕子
- 20:15-21:15 ピラティス＆ストレッチ 庄司 朋美

サイクル
- 7:30-8:15 レギュラー MARI
- 13:45-14:45 オリジナル HA-CHAN
- 15:00-15:45 ビギナー ACHA
- 16:30-17:15 avex ボーカルマスター ボーカルキッズ
- 18:30-20:00 avex ボーカルマスター ボーカルレギュラー
- 20:30-21:15 レギュラー YUNA

木 (THU)

常温スタジオ
- 10:15-11:15 ヤムナボディローリング KAORU
- 12:45-13:45 腹筋ファンクショナル KATSUO
- 14:00-15:00 ヨガ 高野 真利
- 16:30-17:15 シェイプアップトレーニング 浜中 健次
- 18:30-19:30 パワーヨガ1 三品 西
- 20:00-21:00 リラックスヨガ 三品 西
- 20:15-21:15 BASIC STYLE HIPHOP masa man
- 21:30-22:30 シェイプアップトレーニング 浜中 健次

溶岩スタジオ
- WOMEN ONLY / WEB予約可
- 10:15-11:15 ヨガ 平原 珠代
- 11:30-12:30 フローヨガ SHIORI

サイクル
- 10:30-11:15 レギュラー MARI
- 13:30-14:15 ビギナー YUNA
- 19:00-19:45 ビギナー MARI
- 20:00-21:30 avex ボーカルマスター ボーカルレギュラー

金 (FRI)

常温スタジオ
- 7:15-8:15 朝パワーヨガ 荒木 ひとみ
- 10:15-11:15 ZUMBA 小林研太郎
- 11:30-12:30 PositiveLink ファンクショナルトレーニング 佐々木 洋介
- 12:45-13:45 ボディメンテナンス 増森 知子
- 14:00-15:00 ピラティス 洪 仁順
- 15:15-16:45 【有料】ジャズダンス ICHI 2000円(税別) 4月末まで休講
- 19:00-19:45 BORN TO YOG SACHI
- 20:15-21:15 KICK OUT a2ko
- 21:30-22:00 GGX

溶岩スタジオ
- WOMEN ONLY / WEB予約可
- 9:00-10:00 リラックスヨガ 荒木 ひとみ
- 11:30-12:30 溶岩フラ入門 Nishizawa
- メンバー500円(税別) 12:45-13:45 KICK OUT BASIC 長井 裕子
- 13:45-14:45 ボディケアストレッチ 増森 知子
- 18:45-19:45 期間限定 ストレッチ＆リラックス 4/2.9.16 Yuri 4/23.30 Sawa
- 20:00-21:00 パワーヨガ1 平原 珠代

サイクル
- 13:00-13:45 オリジナル Yu
- 15:00-15:45 レギュラー YUNA
- 19:00-19:45 ビギナー ACHA

土 (SAT)

常温スタジオ
- 8:50-9:50 avexダンスマスターキッズHIPHOP 入門
- 10:00-11:00 avexダンスマスターキッズHIPHOP 初級
- 11:15-12:15 第1.3.5週目 アロマヨガ 池田莉子 第2.4週目 ボディワーク シエカ
- 12:30-13:30 ピラティス ジヒ
- 13:45-14:45 WAACK＆FreeStyle AYUMI
- 15:00-16:00 Animal Flow KENZO
- 16:15-17:30 第1.3.5週目 Inside Flow Yoga MIREI 第2.4週目 ファンクショナルトレーニング 16:15-17:15 KENZO
- 17:45-18:45 STYLE JAZZ HIPHOP masa man
- 19:00-20:00 SOUL DANCE HAJIME
- 20:15-20:45 GGX

溶岩スタジオ
- WOMEN ONLY / WEB予約可
- 10:00-11:00 ヨガ 高橋 エマ
- 12:30-13:30 ビューティーボディTAKARAトレーニング TAKARA
- 13:45-14:30 リカバリー 湯浅 まゆ
- 14:45-15:30 カーディオキックボクシング＆ストレッチ 湯浅 まゆ
- 17:45-18:45 第1.3.5週目のみ ヨガ MIREI 第2.4週目休講

サイクル
- 10:30-11:15 ビギナー G_Happiness
- 11:45-12:30 レギュラー G_Happiness
- 18:40-18:40 avex ボーカルマスター ボーカル基礎

人数制限はプログラムの特性を考慮し、呼吸が苦しくならないプログラムは青枠、苦しくなるプログラムを赤枠としそれぞれ定員数を設定させていただきます。

赤枠：動的レッスン 人数制限があります

青枠：静的レッスン 1m以上の感覚を保ちご参加ください

日 (SUN)

常温スタジオ
- 10:30-11:30 ZUMBA 大浦 透
- 11:30-12:45 パワーヨガ2 菊田 敬祐
- 13:00-14:00 STYLE JAZZ HIPHOP IKA
- 14:15-15:15 HIIT Eba
- 15:30-16:30 美コアシェイプ RYOSUKE
- 16:45-18:00 アシュタンガヨガ 長谷川たかはる
- 18:15-18:45 GGX

溶岩スタジオ
- WOMEN ONLY / WEB予約可
- 10:00-11:00 ヨガ SAYAKA
- 11:45-12:45 ヨシ'S ブートキャンプ ヨシ
- 13:00-14:00 パワーヨガ1 mico
- 14:15-15:00 リラックスヨガ mico
- 18:15-19:15 ヨガ1 yacchi

サイクル
- 9:30-11:00 avex ボーカルマスター ボーカルキッズ
- 11:10-12:40 avex ボーカルマスター ボーカルレギュラー
- 12:50-15:00 avex ボーカルマスター ダンス＆ボーカルキッズ
- 15:45-16:30 ビギナー YUNA
- 17:00-17:45 レギュラー YUNA

21:00 CLOSE

どのクラスも初心者の方にご参加いただけます。

GGサイクルご参加者様
ドリンクとフェイスタオルをご持参ください。
レッスン開始5分前には扉を締めさせて頂きます。初めてご参加される方はバイクの乗り方の説明などさせて頂きますので10分前にはスタジオ内にお集まりください。

ゴールドジム
原宿アネックス東京
03-3408-7474

溶岩HOTスタジオでのレッスンご参加の方／各クラス参加費200円(タオル付き)となります。(女性専用)WEBもしくはフロントにてご予約の上、券売機にてチケットをご購入ください。

サイクル説明会は約20分間でバイクの基本的な乗り方や、サドル、ハンドルの高さの調整方法などをご説明させて頂いております。※サイクルスタジオに参加されたことがない方は是非サイクル説明会へご参加下さい。
祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で即確認ください。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 / サイクル説明会 / ダンス / コンディショニング・調整 / ヨガ / 有料スクール

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。