

時間	月		火		水		木		金		土		日	
	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio
7:00	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN	
10:30	10:30~11:30 太極拳 初中級 (60) 長谷川 恵津子	10:45~11:30 パワーヨガ (45) 遠藤 昌彦	10:30~11:20 エアロ初中級 (50) 松嶋 玲子	10:15~11:05 ルーシーダットン (50) 比紹	10:15~11:15 HIPHOP (60) 伊東 舞	10:15~11:15 リラックスヨガ (60) 佐藤 亮子	10:30~11:30 エアロ初級 (60) 山口 優子	10:30~11:30 美軸ラインストレッチ (60) 白木 朋子	10:30~11:30 ジャイロキネシス (60) 丸橋 広実	10:15~11:15 ジャズダンス (60) 浅野 智子	10:30~11:30 BODY PUMP (60) 菅谷 淳	10:30~11:30 初級太極拳 (60) 原田 正美	10:30~11:30 シェイプエアロ トレ10 (60) 大西 恵美子	11:00~11:30 ストレッチコンディショニング グ (30) 櫻井 将行
11:30	11:45~12:30 エアロ初級 (45) 遠藤 昌彦	11:45~12:30 太極拳 中級 (45) 長谷川 恵津子	11:30~12:15 ピラティス (45) 赤地 寿美	11:20~12:00 ピラティス (40) 比紹	11:25~12:15 シェイプボクシング (50) 久我 千代子	11:25~12:10 コンディショニング& ストレッチ (45) 松澤 泉美	11:45~12:45 ステップ初級 (60) 山口 優子 【定員30名】	11:45~12:45 美軸オロフェイシャル (60) 畔上 さゆり	11:45~12:45 ヨガ (60) 丸橋 広実	11:25~12:25 バレエ中級 (60) 田中 絵梨	11:45~12:30 BODY COMBAT (45) 菅谷 淳	11:40~12:30 初中級太極拳 (50) 原田 正美	11:50~12:40 ZUMBA (50) 大西 恵美子	11:45~12:15 バレエストレッチ (30) 櫻井 将行
12:30	12:45~13:45 シェイプエアロLOW (60) 浅見 公貴	12:45~13:00 GGX(ストレッチボール)	12:30~13:30 バレエ (60) AI	12:25~13:15 body ART トレーニング (50) 松澤 泉美	12:40~13:25 ボディフレックス (45) 久我千代子	13:00~13:45 FIGURE8 (45) TAKAKO	13:00~13:45 美軸ウォーキング(45) 畔上 さゆり	13:10~14:10 シェイプエアロ トレ10 (60) 大西 恵美子	13:40~14:10 ホットエクササイズ (30) 田中 絵梨	12:30~13:15 バレエポワント (45) 田中 絵梨 ¥1,430 1回料金	12:45~13:45 ヨガ (60) 柳田 久実	13:00~13:30 バレエストレッチ (30) 櫻井 将行	12:55~13:55 ファイトボクシング (60) 五十嵐 コミ子	12:20~12:50 バレエベーシック (30) 櫻井 将行
14:00	14:00~15:00 momチャットフィットネス (60) 川又 珠実	14:30~15:30 リラックスヨガ (60) IKUKO	14:30~15:30 ジャズダンス (60) AI	14:40~15:30 コンディショニング ヨガ (50) 五十嵐 コミ子	14:10~15:10 ラテンエアロ (60) 浅見 公貴	14:05~15:05 ルーシーダットン (60) 比紹	14:00~15:00 ステップ入門~初級 (60) 松嶋 玲子 【定員30名】	14:30~15:30 ステップ初中級 (60) 足立 晃子	14:25~15:10 リラックスヨガ (45) IKUKO	14:00~15:00 エアロ初中級 (60) 枝川 真奈美	14:15~15:00 バレエライクラス (45) 櫻井 将行 ¥990 1回料金	14:05~15:05 骨盤調整 (60) 五十嵐 コミ子	14:45~15:45 ゆっくりフロア (60) 三宅 香織	13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ (60) 三宅 香織
15:30	15:10~16:10 ZUMBA (60) 浅野 智子	15:45~16:30 ボディバランス (45) IKUKO	15:50~16:40 ヨガ (50) 小暮 典子	16:00~16:45 社交ダンス (45) 西 恭平	15:20~16:05 フラダンス (60) 中川 真由美	15:15~15:35 GGX(体幹)	15:45~16:30 バレトン (45) 高井 千恵	16:20~17:20 ジュニアストリートダンス ジュニアバレエ	16:20~17:20 ボディバランス (60) IKUKO	15:15~16:15 ラテンダンス (60) 大西 恵美子	15:15~16:15 ピラティス (60) 枝川 真奈美	15:20~16:05 BODY ATTACK (45) 佐藤 聡太	16:00~16:50 (50) めぐり&リラックス 三宅 香織	16:20~17:20 BODY COMBAT (60) 佐藤 聡太
16:30	有料スクール	16:25~17:40 ジャズダンス初中級 (75) 浅野 智子 ¥2,090 1回料金	17:00~17:45 リラックスヨガ (45) Ryoko	17:00~18:40 社交ダンス プライベートレッスン 西 恭平 25分 ¥3,929	16:30~17:30 フラダンス 中上級 (60) 中川 真由美 ¥1,650 1回料金	17:20~18:20 ジュニアストリートダンス (HIP HOPクラス)	16:45~17:45 バーオソル (60) 高井 千恵	17:30~18:30 ジュニアバレエ	17:35~17:50 GGX(体幹)	17:40~18:25 K-POP (45) more dance (45) AI ¥1,430 1回料金	17:30~18:20 シェイプアップヨガ (50) Ryoko	17:50~18:05 GGX(体幹)	18:40~18:55 GGX(腹筋)	18:35~19:20 リラックスヨガ (45) Ryoko
18:30	18:45~19:45 BODY PUMP (60) IKUKO	19:30~20:30 シェイプアップヨガ (60) hana	19:10~20:10 ジュニアストリートダンス (HIP HOPクラス)	19:45~20:45 リラックスヨガ (60) 柳田 久実	19:30~20:30 ルーシーダットン (60) 比紹	19:15~19:30 GGX(体幹)	19:30~20:30 バレトン(60) hana	20:00~21:00 ダンスMIX (60) YASU-CHIN	19:40~20:30 シェイプアップヨガ (50) 原田 正美	18:00~19:00 メガダンス (60) 村田 きよみ	20:00~21:00 BODY ATTACK (60) 稲葉 さおり	20:40~21:10 ストレッチ (30) 原田 正美	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE
20:30	20:00~21:00 ファイトボクシング (60) 五十嵐 コミ子	20:45~21:45 リラックスヨガ (60) hana	20:30~21:00 BODY COMBAT (30) 菅谷 淳	21:00~22:00 ZUMBA (60) TAKAKO	20:50~21:20 ピラティス (30) 比紹	21:15~22:15 ZUMBA (60) 村田 きよみ	21:15~22:00 BODY COMBAT (45) 稲葉 さおり	21:50~22:50 ストレッチ (30) 原田 正美	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE
21:30	21:15~22:00 BODY PUMP (45) 菅谷 淳	21:15~22:00 BODY PUMP (45) 菅谷 淳	21:15~22:00 BODY PUMP (45) 菅谷 淳	21:15~22:00 BODY PUMP (45) 菅谷 淳	21:15~22:00 BODY PUMP (45) 菅谷 淳	21:15~22:00 BODY PUMP (45) 菅谷 淳	21:15~22:00 BODY PUMP (45) 菅谷 淳	21:15~22:00 BODY PUMP (45) 菅谷 淳	21:15~22:00 BODY PUMP (45) 菅谷 淳	21:15~22:00 BODY PUMP (45) 菅谷 淳	21:15~22:00 BODY PUMP (45) 菅谷 淳	21:15~22:00 BODY PUMP (45) 菅谷 淳	21:15~22:00 BODY PUMP (45) 菅谷 淳	21:15~22:00 BODY PUMP (45) 菅谷 淳
22:30	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE

※ホットのレッスンにご参加のお客様は、必ずバスタオルをご用意ください。

休館日  
毎月 第3月曜日

ゴールドジム国立東京店  
東京都国立市中1丁目9-30  
国立せきやビル5F  
TEL.042-501-2828

スケジュールが変更になる可能性もございます。予めご了承ください。

各レッスン内容のご案内

	クラス名	対象者	主な効果	運動強度	難易度	クラス内容・説明
アクティ ブ & シ ェ イ ブ	エアロ30入門～初級	初めての方～	健	★	★	基本動作を中心とした、どなたでもご参加いただけるクラスです。入門～初級
	エアロ45初級	初めての方～	健	★★	★★	基本動作を中心とした、どなたでもご参加いただける初級クラスです。
	シェイプエアロLOW60	走らずに脂肪を落としたい方	シ、健	★★	★★★	歩く動作を中心に、生活体力を高めるシェイプアップクラス。初級～中級
	シェイプエアロ60	走らずに脂肪を落としたい方	シ、健	★★★	★★★	歩く動作～弾む動作を中心に、全身持久力を高めるシェイプアップクラス。初級～中級
	エアロ中級	エアロピクスに慣れた方	ス、シ	★★★★	★★★★	エアロピクスに慣れてきた方対象クラス。心肺機能を高めながら色々なステップを楽しみましょう。中級～上級
	ラテンエアロ	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	シ、ス	★★	★★★	ラテンの音楽に合わせて、コンビネーションを楽しみ、ラテンダンスの要素と有酸素運動を組合せ情熱的に踊りましょう。
	ダンスエアロ	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	シ、ス	★★	★★	ダンスのエッセンスを取り入れた楽しいクラスです。初級～中級
	ステップ初級	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	健、シ	★★	★★	ステップの基本動作を習得するクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本に徐々に発展させていきます。
	ステップ中級	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	健、シ	★★	★★★	ステップエクササイズに少し慣れてきた方のクラスです。基本ステップを混ぜながらパワフルなコンビネーションを楽しめます。
	ステップ中級	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	健、シ	★★★	★★★	ステップのバリエーションを楽しみながら、全身をシェイプアップ！
	シェイプボクシング	運動に慣れ、体力をつけたい方	ス、シ	★★★	★★	ボクシングのパンチなどをふんだんに取り入れた脂肪燃焼、全身の引き締め・ストレス解消に効果的なプログラムです。
	ファイトボクシング	運動に慣れ、体力をつけたい方	ス、シ	★★	★★	ボクシングのパンチなどを取り入れた脂肪燃焼・ストレス解消に効果的なプログラムです。
	美軸ウォーキング	初めての方～	健	★	★	体幹を強くし関節をしなやかに動かすことで芯としなやかさを造り出し美しく歩くことをコンセプトにしたウォーキングエクササイズです。
	モムチャンフィットネス	初めての方～	健、シ	★	★★	「全身」や「骨盤周り」といった身体全体、あるいは特定の部位を運動のターゲットとし、その目的に沿って専門家により考案された、筋トレを土台にした60分のエクササイズ。
ヨ ガ	body ARTトレーニング	初めての方～	健、シ	★★★	★★	背骨(体幹)を意識しながら、四肢の動きを流れるように運動させ 繰り返し行うドイツ発の全身トレーニング。 強度の高低を作り、パワーバランスを刺激し整えて行くプログラムです。
	FIGURE8FITNESS	初めての方～	健、シ	★	★★	ラテンのリズムに合わせてながらお腹を引き締めるクラスです。快適なリズムやテンポで腹筋を鍛えることを目的とします。
	社交ダンスエクササイズ	どなたでも	シ、技	★★	★★	ラテンの音楽に合わせてステップを楽しんでいくクラスです。ペアで組む事はありません。
	GGX	どなたでも	筋、健	★	★	ゴールドジムトレーナーが行う主に筋トレやコンディショニングを行うクラスです。
	ヨガ	どなたでも	健、機	★	★	ヨガの基本的なクラス。どなたにも、お勧めのクラスです。
	ヴィンヤサヨガ	運動に慣れ、体力をつけたい方	健、機	★★★★	★★★	呼吸と様々なヨガのポーズを連動させてダイナミックにリズムカルに、流れるように動いていきます。
	骨盤調整ヨガ	どなたでも	健、機	★★	★★	骨盤や肩甲骨の歪みや硬さを解消いたしましょう。腰痛・肩こりの予防や、お腹周りの引き締めにも効果的なクラスです。
	BODYCOMBAT 30	初めての方～	シ、ス	★★	★★	ボクシングやキックボクシング、ムエタイ、空手などの要素がミックスされた格闘技エクササイズ。 全4曲
	BODYCOMBAT 45	運動に慣れ、体力をつけたい方	シ、ス	★★★★	★★★	ボクシングやキックボクシング、ムエタイ、空手などの要素がミックスされたレベルアップされた格闘技エクササイズ。 全8曲
	BODYCOMBAT 60	運動に慣れ、体力をつけたい方	シ、ス	★★★★	★★★	ボクシングやキックボクシング、ムエタイ、空手などの要素がミックスされたレベルアップされた格闘技エクササイズ。 全10曲
	BODYPUMP 45	運動に慣れ、体力をつけたい方	筋、シ	★★★	★★	バーベルを使い、低負荷高回数のエクササイズをリズムに合わせて行う世界最速のシェイプアッププログラム。
	BODYBALANCE 45	初めての方～	健、シ	★★	★★	伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行なう45分エクササイズ
	BODYBALANCE	初めての方～	健、シ	★★	★★	伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行なうエクササイズ
	BODYATTACK60	運動に慣れ、体力をつけたい方	シ、ス	★★★★	★★★	プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズと、ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたトレーニングです。
ZUMBA (ズンバ)	どなたでも	シ、ス	★★	★★	ラテンをはじめとする世界のリズムに合わせてエクササイズするダンスフィットネス！初めての方でも大丈夫。	
メガダンス	どなたでも	シ、ス	★★～	★★～	世界中から集められたダンスレポートリーで楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが始めての方でもチャレンジしてみてください。	
リ ラ ク ス	ピラティス	どなたでも	健、機、筋	★★	★★	体の重心をお腹に集め、体の軸を意識し、自分の内側にイメージを持って、じっくり動かしましょう。
	太極拳 初級	どなたでも	健、機、技	★★	★★	中国の伝統的な拳法のスタイルを取り入れた健康体操。自然な呼吸法で気の流れを整え自然治癒力も向上させ、24式を進めていくクラス
	太極拳 中級	どなたでも	健、機、技	★★	★★	中国の伝統的な拳法のスタイルを取り入れた健康体操。48式を進めていくクラス。
	骨盤ストレッチ	どなたでも	健、機	★	★	骨盤回りを中心としたストレッチによって、腰痛予防や体の歪みを矯正していきましょう。
	ジャイロキネシス	どなたでも	健、シ	★★	★★	全身を開放して全関節を使い流れるように身体を動かすエクササイズです。体内が刺激されて隅々まで若返りを感じることができます。
	コンディショニング&ストレッチ	どなたでも	健、機	★	★	疲労回復や柔軟性向上を目的に、調整エクササイズやストレッチを交えて行います。トレーニング前後の準備、整理体操としてもご利用ください。
	ボディメンテナンス	どなたでも	健、機	★★	★	筋肉の伸びと収縮を感じながら気持ちよく体を調整させていくレッスンです。
ダ ン ス	ラテンダンス	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	ス、技	★★	★★★	ラテンの音楽に合わせて基本ステップからコンビネーションを楽しみましょう。
	ジャズダンス	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	ス、技	★★	★★★	ジャズの基本動作を習得するクラスです。曲に合わせて振り付けも行います。これから始めるといいう方にもお勧めのクラスです！
	K-POP	運動に慣れ、ステップを楽しみたい方	ス、技	★★	★★★	K-POPの曲に合わせてダンスを楽しむクラスです。
	バレトン	どなたでも	シ、機	★★	★★	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を取り入れたプログラム。全身の筋力・柔軟性・心肺機能向上を目的としたプログラムです。
	フラダンス	どなたでも	ス、技、健	★★	★★	ハワイのゆったりとした音楽に合わせて、心と身体が開放的になり、誰でも安心してご参加いただけるクラスです。
	バレエストレッチ	どなたでも	シ、機	★	★	簡単に行う、バレエストレッチです。身体の機能改善の為に、是非ご参加ください。
	バレエベーシック	どなたでも	シ、機	★★	★★	バレエを始めたいけど、出来るか心配な方、是非1度、お試しください。安心バレエです。
	バレエ	バレエレッスンに少し慣れた方	機、技	★★★	★★★	バレエをこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。バレエの動作で美しい身体のラインを作りましょう。
	バレエパーオソル	どなたでも	ス、シ	★★	★★	バレエの動きを用い床に座ったり寝たりしながら、姿勢を整え体幹や柔軟性を向上させるプログラムです。一度お試しください。
	社交ダンス	どなたでも	ス、技	★★	★★	まずは基本的なステップからマスターしましょう。姿勢も良くなり、美容と健康にも効果的です。
ホ ッ ト レ ッ ス ン	室温38～41℃、湿度65%以上の環境で行うレッスン。					
	ホットリラクゼーション	どなたでも	シ、機	★	★	リラクゼーションを多く取り入れたホットヨガ。初めてヨガを受けられる方も安心クラスです。
	ホットシェイプアップヨガ	どなたでも	シ、機	★★	★★	少しトレーニング要素が入った、シェイプアップを目的としたホットヨガです。
	ホットパワーヨガ	ヨガに少し慣れた方	シ、機	★★★	★★★	立ちポーズ・連続した動きが多いヨガクラス。ホットスタジオで行うことで、さらにシェイプアップ効果を高めます。
	ホット骨盤調整ヨガ	どなたでも	シ、機	★★	★★	ホットスタジオで行う骨盤調整ヨガのクラス。ゆっくりと骨盤周りの筋肉をほぐして行きましょう。
	ホット骨盤調整	どなたでも	健、機	★★	★★	骨盤周りの筋肉をほぐし、腰痛・膝痛の予防改善を目的としたクラスです。
	ホットルーシーダットン	どなたでも	シ、機	★★	★★	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)のクラス。呼吸に合わせてながらポーズをとり身体のバランスを整えます。
	ホットピラティス	どなたでも	シ、機	★★	★★	ピラティスの動きで筋力アップを行いながら、ホットスタジオの効果で発汗作用UP！
	ホットストレッチ	どなたでも	シ、機	★	★	全身のストレッチを行い、心と身体のリラクゼーションを目的としたクラスです。
	ホットエクササイズ	トレーニングに慣れた方	シ、機	★★	★★	全身のストレッチ、体幹トレーニング、骨盤周りのトレーニングを組み合わせるクラスです。どなたでも参加できます。
	ホットパーオソル	どなたでも	シ、機	★★	★	バレエの動きを用い床に座ったり寝たりしながら、姿勢を整え体幹や柔軟性を向上させるプログラムです。一度お試しください。
	ホットゆっくりフロー	どなたでも	シ、機	★★	★★	深い呼吸とゆっくり流れるような動きで心身を解きほぐし、強さとしなやかさのバランスを整えていきます。
	ホットめぐり&リラクゼーション	どなたでも	シ、機	★	★	セルブマツリーンとソフパの流れるを促し、体のめぐりを整えてエテソフパなポーズを行い、より深いリラクゼーションの中で心身共に癒される空間で
	ホット美軸ラインストレッチ	どなたでも	健、機	★	★	体幹を安定させた状態で間接をしなやかに動かすストレッチを行います。
	ホット美軸オロフェイス	どなたでも	健、機	★	★	お顔やお口の中の筋肉・筋膜を緩める事で頬骨や顎の歪みを改善し、頭を安定させて全身の調整を可能にしていきます。
コンディショニング&ストレッチ	どなたでも	健、機	★	★	疲労回復や柔軟性向上を目的に、調整エクササイズやストレッチを交えて行います。トレーニング前後の準備、整理体操としてもご利用ください。	
有 料 レ ッ ス ン	バレエ初中級	バレエレッスンに慣れた方	技	★★★★	★★★★	バレエの技術と表現力を習得するクラスです。多彩な技術にチャレンジしましょう。
	バレエトライクラス	バレエレッスンに慣れた方	技	★★★★	★★★★	バレエの技術と表現力を習得するクラスです。多彩な技術にチャレンジしましょう。
	ポワント	バレエレッスンに慣れた方	技	★★★★	★★★★	ポワントの正しい立ち方をバーを持って強化、多種多様なフットワークや回転に挑戦していくクラスです。
	中上級	どなたでも	技	★★	★★	ポワント(トゥシューズ)の履き方・立ち方などポワントクラス初めての方向けのクラスです。
	フラダンス中上級	どなたでも	技	★★	★★	フラダンスに慣れてきた方、レベルアップしたステップにチャレンジしたい方向けのレッスンです。フラダンスの魅力を存分に楽しみましょう☆☆
	社交ダンス	どなたでも	技	★～	★～	マンツーマンで基本ステップをマスターし、さらにレベルアップを目指していくクラスです。
シェイプアップ→シ 筋力アップ→筋 ストレス解消→ス 健康維持→健 機能改善→機 技術向上→技						