GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE

表参道東京　2022/1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。

月（MON）

Aスタジオ
- 7:00 OPEN（第2月曜日は休館日）
- オリジナル エアロ中級 11:30-12:30 兵藤芽久美
- 整／WEB7:店3 ステップ1 &シェイプ 12:45-13:45 兵藤芽久美
- オリジナル エアロ初中級 14:00-14:45 舟山 若菜
- 整／WEB7:店3 ステップ2 15:05-16:05 舟山 若菜
- GGX やさしいHIIT 18:00-18:20 篠原TR
- 整／WEB7:店3 ステップ2 18:40-19:40 hirocky
- 整／WEB7:店3 オリジナル ステップ中級 19:55-20:40 岡部 和彦
- 整／WEB7:店3 オリジナル エアロ中級 20:50-21:50 岡部 和彦
- 23:15 CLOSE

Bスタジオ
- WOMEN ONLY 【有料】 岡部友 監修 パワーヒップネス 10:30-11:30 Spice Up Fitness 550円（税込）
- avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門 17:10-18:10
- アシュタンガヨガ 初中級 19:00-20:05 Momo
- アシュタンガヨガ 中上級 20:10-21:15 Momo
- 23:15 CLOSE

火（TUE）

Aスタジオ
- 7：00 OPEN
- ステップ2 10:30-11:30 松田 有希子
- カーディオ &シェイプ 11:45-12:45 松田 有希子
- DANCE FIT 13:00-14:00 竹ヶ原 佳苗
- バレエ初級バー 14:15-15:00 北島 裕佳
- バレエ初級センター 15:00-15:30 北島 裕佳
- 当日フロントにて申込、入金 【有料】ポワント超入門 15:45-16:15 北島 770円（税込）
- 当日フロントにて申込、入金 【有料】Tango ヒールウォークBasic 16:30-17:00 北島 770円（税込） キャンセル時、返金不可
- 整／WEB7:店3 オリジナル ステップ中級 18:40-19:40 舟山 若菜
- ボルドブラ 19:55-20:40 藤野 慎士
- 整／WEB7:店3 RITMOS 20:50-21:50 藤野 慎士
- 23:15 CLOSE

Bスタジオ
- シェイプアップ ローインパクト 14:15-15:15 宗宮 宏次
- GGXプチトレ &リカバリーYOGA 15:30-16:30 諸石ちえ
- avexダンスマスター BREAKIN入門 （中高生） 18:00-19:00
- HIPHOP 19:15-20:15 霜田 恵
- GGX ヒップアップトレーニング 20:55-21:15 河野TR
- 23:15 CLOSE

水（WED）

Aスタジオ
- 7：00 OPEN
- RITMOS 10:30-11:30 竹ヶ原 佳苗
- オリジナル エアロ中級 11:45-12:30 久高 勝巳
- オリジナル エアロ中上級 13:00-14:00 黒部 美砂子
- 前週14:15～店頭受付 【有料】 マルチステップ 14:15-15:15 黒部 美砂子 1320円（税込）定員22名 キャンセル時、返金不可
- 有料スクール クラシック バレエスクール 15:30-17:30 芝岡 紀斗
- バレエ中級バー 18:30-19:15 芝岡 紀斗
- バレエ中級センター 19:15-19:45 芝岡 紀斗
- パワー ローインパクト 20:00-21:00 天木 裕次郎
- オリジナル エアロ中級 21:15-22:05 大串 達彦
- ボルドブラ 22:15-22:45 大串 達彦
- 23:15 CLOSE

Bスタジオ
- 前週13:00～店頭受付 【有料】 ジャズダンス 13:00-14:30 食野たえ 2200円（税込）定員11名 キャンセル時、返金不可
- カーディオ &シェイプ 19:00-19:45 天木 裕次郎
- 体幹＆筋膜リリース 20:00-20:40 うさ子

木（THU）

Aスタジオ
- 7：00 OPEN
- オリジナル エアロ中上級 10:45-11:45 吉岡 茂広
- オリジナルエアロ 初中級＆シェイプ 12:00-13:00 新村 卓也
- 整／WEB7:店3 ステップ1 13:15-14:00 hirocky
- 整／WEB7:店3 ステップ2 14:15-15:15 hirocky
- 前週15:45～店頭受付 ※毎月最終週のみ 【有料】 マルチステップ 15:45-17:00 hirocky 1320円（税込）定員18名 キャンセル時、返金不可
- avexダンスマスター K-POP入門 （中学生以上） 18:00-19:00
- GGX HIITトレーニング 19:15-19:30 篠原TR
- オリジナルステップ 初中級 19:55-20:40 ポブササキ
- オリジナル エアロ中上級 20:50-21:50 ポブササキ
- 23:15 CLOSE

Bスタジオ
- ヴィンヤサ ヨガ 13:15-14:05 新村 卓也
- パワーヨガ2 18:55-19:55 利根川浩子
- GGX VIPR R 20:10-20:25
- 腹筋ワレフレ 20:30-20:50
- ストレッチポール 20:55-21:15 三井 悠嗣

金（FRI）

Aスタジオ
- 7：00 OPEN
- 整／WEB7:店3 ステップ2 10:45-11:45 中安 佑介
- パワー ローインパクト 12:00-13:00 長瀬 朝子
- オリジナル エアロ中級 13:15-14:15 畑田 美紀
- 整／WEB7:店3 ステップ1 &シェイプ 14:30-15:30 石川 広明
- 整／WEB7:店3 ステップ2 15:45-16:45 今林 真澄
- GGX バンプアップトレーニング 18:00-18:20 笹森TR
- 整／WEB7:店3 ステップ2 18:40-19:40 山口 優子
- オリジナル エアロ中級 20:00-21:00 ななみ
- 23:15 CLOSE

Bスタジオ
- 有料スクール フロアバー エクササイズ バーアスティエ 10:15-11:30 岩田 ゆう子
- ベルビック ストレッチ 13:15-14:15 松永 尚子
- オリジナル エアロ中級 18:40-19:40 mii
- GGX Animal Flow 20:00-20:45 笹森TR

土（SAT）

Aスタジオ
- 7：00 OPEN
- 整／WEB7:店3 ステップ2 10:30-11:30 池田 純子
- 整／WEB7:店3 パワー ローインパクト 12:15-13:15 大城戸 美香
- 初めての方はストレッチからご参加ください。 ダンスストレッチ 13:45-14:15 風間 文
- ジャズダンス初級 14:15-15:00 風間 文
- 整／WEB7:店3 ステップ1 &シェイプ 15:15-16:15 山口優子
- 前週16:30～店頭受付 【有料】 マルチステップ Pu☆World 16:30-17:45 山口 優子 キャンセル時返金不可 1320円（税込）定員22名
- 有料スクール 菊池まゆみ ジャズダンス スクール 18:00-20:00 菊池 まゆみ
- 23:15 CLOSE

Bスタジオ
- ヨガ 8:00-9:00 高橋 エマ
- 有料スクール チーゴン フィットネス 12:00-13:30 Qi Gong Fitness Studio
- 有料スクール GG×TGチア （TGキッズ） 14:00-15:00
- 有料スクール GG×TGチア （TGジュニア） 15:10-16:10
- 有料スクール 瞑想道場 19:00-20:00 Qi Gong Fitness Studio
- 有料スクール SANDA CLUB Mz 20:15-21:30 Qi Gong Fitness Studio

日（SUN）

Aスタジオ
- 7：00 OPEN
- 人数制限はプログラムの特性を考慮し、呼吸が荒くならないプログラムは青枠、荒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
- パワーヨガ1 10:30-11:20 金子 由美
- 整／WEB7:店3 ステップ2 11:45-12:45 兵藤芽久美
- 整／WEB7:店3 オリジナル ステップ中上級 13:00-14:00 岡野マサキ
- バレエ初中級バー 14:15-15:00 河野由佳
- バレエ初中級センター 15:10-15:55 河野由佳
- PRO CHOREO 17:00-18:00 FUJI
- 有料スクール PRO CHOREO 18:30-21:00 FUJI
- 23:15 CLOSE

Bスタジオ
- 有料スクール A.E.C. エアロビクス エボリューション カレッジ 11:00-19:00
- 23:15 CLOSE

体をねじったり、四つん這いになったり、動物の動きを応用し自重を使ってトレーニングする方法が「アニマルフロー®」。
部分的に筋肉を鍛えるのではなく、ダイナミックな動きの中で全身を使っていく。
そのため、体の柔軟性や関節の可動性、安定性や持久力までさまざまな身体能力の向上が期待できる最新プログラム

初心者でも安心して ご参加いただけます。

ゴールドジム表参道東京
03-5786-1818

【整理券配布オンラインＷＥＢ予約】
事前に登録が必要となります。
詳細については
別POPを参照ください。
整理券はレッスン開始２時間前に
配布します。

配布時間の３０分以上前から
お待ちいただくことは出来ません

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

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
エアロビクス					
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。					
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。）					
○○○＆シェイプ					
※＆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					
ステップ１	☆☆☆	☆☆☆	初中級者～	45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１＆シェイプ	☆☆☆	☆☆☆	初中級者～	45分、60分	ステップ
※＆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	☆☆☆～☆☆☆☆☆	☆☆☆～☆☆☆☆☆	初級者～上級者	45分、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					
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。					
リージャム	☆☆	☆☆	ALL	４５分	プレコリオ
エアロビクスの基本的な動きに1990年代のヒップホップや高エネルギーの音楽を組み合わせた2015年に作成されたダンスフィットネストレーニング					
格闘技エクササイズ					
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	☆☆☆	☆☆～		６０分	プレコリオ
ファイドウフィットネスプログラム。 様々な格闘技の動きでしっかり汗をかきましょう！ 運動に慣れている方から初めての方大丈夫です♪					

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
ヨガ					
リラックスヨガ	☆～☆☆	-	ALL	４５分、６０分	ヨガ
座位、仰臥位を中心に心身のリラックスを促すことを目的にしたヨガのクラスです。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 / ハタヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	６０分	ヨガ
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ヨガのポーズで全身を動かしていきます。心と身体をリラックスさせます。					
パワーヨガ１	☆☆☆	-	ALL	５０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。パワーヨガ１に慣れた方を対象としたヨガ経験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カ強いヨガです。					
コンディショニング系					
ピラティス	☆～	-	ALL	５０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	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。					
ファンクショナルトレーニングモビリティ	☆～	-	ALL	60分	ボディワーク
筋膜リリースやアクティブストレッチなどの後に、体幹トレーニングやライントレーニングを行い、トレーニングやダンスなどで使える身体の土台作りをするクラスです。					
Body Weight Training	☆☆～	-	ALL	60分	ボディワーク
自体重を利用したトータル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。男女問わずご参加ください。					
腹筋6パッククラス	☆☆	-	ALL	３０分	ボディワーク
様々なアプローチで6パックを目指し、体幹を強化していくクラスです。ジムでトレーニングメインの方にもご満足いただける内容です。					
美的ストレッチ 楽々開脚	☆	-	ALL	４５分、６０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	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。					
ダンス					
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。					
ジャズコンテンポラリー					
ストレッチ、トレーニング、バレエの基礎で身体を整えた後、振付を踊ります。脱力をコントロールしながら、より自由な身体表現を楽しみます。					
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。