GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE ウエスト／東中野 2021年6月～

FIA（一般社団法人 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。

- 全てのレッスンを強度の低い息の上がらない穏やかなレッスンに変更させて頂きます。
- 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。

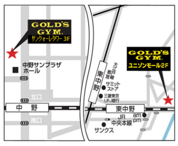
＜店舗情報＞

■ウエスト
中野区中野 4-3-1
サンクォーレタワー 3F
TEL 03-5318-7351

月曜～金曜：7:00～23:30
土曜：7:00～23:30
日曜：9:00～20:00
祝日：該当曜日の営業時間にて通常営業
（スタジオレッスンは通常通りのプログラムにて実施いたします）
※第3月曜は休館日です。

■東中野
中野区東中野 5-1-1
unison モール内
TEL 03-5348-6500

月曜～金曜：7:00～23:30
土曜：7:00～23:30
日曜：9:00～20:00
祝日：該当曜日の営業時間にて通常営業
（スタジオレッスンは通常通りのプログラムにて実施いたします）
※第2月曜は休館日です。



月（MON）

ウエスト（7:00 OPEN）
- 第3月曜 休館
- Gヨガ 10:30～11:30 Mika
- スタートSTEP 11:45～12:30 丸谷陽佑
- 整/19(Web7/店頭12(うち繰越5)) STEP 13:00～14:00 綾部奈緒子
- エアロビクス 14:15～15:15 里見一成
- 整/19(Web7/店頭12(うち繰越5)) STEP 15:30～16:15 里見一成
- 整/19(Web7/店頭12(うち繰越5)) STEP 18:15～19:00 石川広明
- Gヨガ 19:10～20:10 石川広明
- 整/19(Web7/店頭12(うち繰越5)) STEP 20:25～21:25 綾部奈緒子
- 21:40～22:10 GGX
- 23:30 CLOSE

東中野（7:00 OPEN）
- 第2月曜 休館
- ZUMBA 10:30～11:30 斉田美穂
- 整/20 Group Power 11:40～12:25 岡田有加
- エアロビクス 12:35～13:20 hirocky
- 整/22(Web16/店頭6(うち繰越3)) STEP 13:30～14:30 hirocky
- Gヨガ 14:40～15:40 Asha
- 15:50～16:20 GGX(体幹＆腹筋)
- バレエバー 19:00～19:45 芝岡紀斗
- バレエセンター 19:50～20:35 芝岡紀斗
- 休講 Gヨガ 21:15～22:15 三品茜
- 休講 22:25～22:40 GGX(筋コン)
- 23:30 CLOSE

火（TUE）

ウエスト（7:00 OPEN）
- STEP 10:45～11:30 佐藤慎介
- エアロビクス 11:45～12:45 佐藤慎介
- B･コンシャス 12:55～13:40 鈴木優子
- ビギナーウォーク 13:50～14:20 鈴木優子
- ストレッチポール 14:30～15:00 今村彩子
- 整/19(Web7/店頭12(うち繰越5)) STEP 15:15～16:15 今村彩子
- エアロビクス 18:45～19:30 鈴木優子
- 整/19(Web7/店頭12(うち繰越5)) STEP 19:40～20:40 今村彩子
- 整/19(Web7/店頭12(うち繰越5)) STEP 20:50～21:35 綾部奈緒子
- 23:30 CLOSE

東中野（7:00 OPEN）
- Gヨガ 10:30～11:15 小林啓子
- 11:25～11:55 GGX(筋コン)
- STEP 12:05～12:50 丸谷陽佑
- エアロビクス 13:00～13:45 丸谷陽佑
- STREET JAZZ 14:00～15:00 YUKO
- 15:15～15:45 GGX(筋コン)
- STEP 19:00～20:00 遠藤靖雄
- 休講 エアロビクス 20:10～20:55 佐藤慎介
- 休講 ビギナーウォーク 21:05～21:35 佐藤慎介
- 休講 整/20 Group Power 21:45～22:45 岡田有加
- 23:30 CLOSE

水（WED）

ウエスト（7:00 OPEN）
- 整/19(Web7/店頭12(うち繰越5)) STEP 10:30～11:30 里見一成
- RITMOS 11:45～12:45 佐藤慎介
- スタートSTEP 13:00～13:45 佐藤慎介
- 整/19(Web7/店頭12(うち繰越5)) STEP 14:00～14:50 海野孝行
- ※Web予約から店頭予約に変更になります。※詳細は別途掲示物をご確認ください。
- 整/19(店頭予約) 【有料】STEP プレステージ 18:30～19:40 誠智 ¥1,650(税込)
- エアロビクス 19:55～20:40 誠智
- 整/19(Web7/店頭12(うち繰越5)) STEP 20:50～21:50 誠智
- 23:30 CLOSE

東中野（7:00 OPEN）
- ビギナーウォーク 10:30～11:15 相原萌絵
- ボディメイク 11:30～12:30 相原萌絵
- Group Power 12:45～13:30 田子内敦
- エアロビクス 13:45～14:30 相原正人
- STEP FORCE BASIC 14:45～15:30 相原正人
- 有料スクール エイベックス 16:50～17:50
- 有料スクール エイベックス 17:55～18:55
- エアロビクス 19:15～20:15 里見一成
- 休講 整/22(Web16/店頭6(うち繰越3)) STEP 20:30～21:30 里見一成
- 休講 ZUMBA 21:45～22:30 大浦透
- 23:30 CLOSE

木（THU）

ウエスト（7:00 OPEN）
- エアロビクス 10:30～11:30 野崎雄一
- RITMOS 11:45～12:45 中川正博
- JAZZ DANCE 13:00～14:00 林芳憲
- エアロビクス 14:15～15:00 城谷崇仁
- 整/19(Web7/店頭12(うち繰越5)) STEP 15:15～16:15 城谷崇仁
- 整/19(Web7/店頭12(うち繰越5)) STEP 19:00～20:00 hirocky
- エアロビクス 20:15～21:00 hirocky
- Group Power 21:30～22:30 澤田佳寿馬
- 23:30 CLOSE

東中野（7:00 OPEN）
- RITMOS 10:30～11:15 佐藤慎介
- B-make ～Walking～ 11:25～12:10 佐藤慎介
- Gヨガ 12:20～13:05 池田純子
- 整/22(Web16/店頭6(うち繰越3)) STEP 13:20～14:20 池田純子
- ビギナーウォーク 14:30～15:00 鈴木優子
- リンパフローストレッチ 15:10～16:10 今村彩子
- 有料スクール プレキッズバレエ(幼稚園 年中･年長) 16:30～17:15
- 有料スクール キッズバレエ(小学生以上) 17:20～18:40
- 調整リカバリー 19:00～19:45 湯浅まゆ
- ビート＆キックス 19:55～20:55 湯浅まゆ
- 休講 ZUMBA 21:15～22:15 米山充彦
- 23:30 CLOSE

金（FRI）

ウエスト（7:00 OPEN）
- エアロビクス 10:40～11:30 松田有希子
- 整/19(Web7/店頭12(うち繰越5)) STEP 11:45～12:45 松田有希子
- ビギナーウォーク＆シェイプ 13:00～13:45 nao
- ボディシェイプ 14:00～14:45 nao
- Gヨガ 15:00～16:00 Asha
- エアロビクス 19:10～20:00 里見一成
- 整/19(Web7/店頭12(うち繰越5)) STEP 20:10～21:10 里見一成
- HIP HOP 21:25～22:25 林芳憲
- 23:30 CLOSE

東中野（7:00 OPEN）
- 10:30～11:00 GGX(筋コン)
- RITMOS 11:15～12:15 守屋直樹
- バレエ 12:25～13:25 一色潔
- STEP 13:40～14:25 山崎照夫
- ビギナーウォーク 14:40～15:10 山崎照夫
- ビューティコアストレッチ 15:25～16:25 小山内映子
- FREE STYLE 19:25～20:25 新妻誠
- 休講 Gヨガ 20:35～21:35 光我
- 休講 スタートSTEP 21:55～22:40 里見一成
- 23:30 CLOSE

土（SAT）

ウエスト（7:00 OPEN）
- ZUMBA 10:30～11:30 KAZKO
- Gヨガ 11:45～12:45 加地史佳
- ビューティーコアストレッチ 13:00～13:45 小山内映子
- ビート＆キックス 14:00～14:45 小山内映子
- 整/15(店頭予約) 【有料】イシコのマルチSTEP (STEP1.5レベル) 15:00～16:00 石川広明 ¥1,650(税込)
- ※Web予約から店頭予約に変更になります。※詳細は別途掲示物をご確認ください。
- 【有料】スタジオレンタル枠 16:15～17:45
- 23:30 CLOSE

東中野（7:00 OPEN）
- ビギナーウォーク 10:00～10:30 鈴木優子
- STEP 10:40～11:25 久野聡郎
- エアロビクス 11:35～12:35 尾崎全子
- ラテンエアロ 12:45～13:45 尾崎全子
- JAZZ コンテンポラリー 13:55～14:55 榮一也
- 整/20 Group Power 15:05～16:05 田子内敦
- ビート＆キックス／ストレッチ 16:15～17:15 小山内映子
- 整/22(Web16/店頭6(うち繰越3)) STEP 17:25～18:25 石川広明
- Gパワーヨガ 18:35～19:35 石川広明
- 有料スクール エイベックス 19:45～21:15
- 23:30 CLOSE

日（SUN）

ウエスト（9:00 OPEN）
- 整/19(Web7/店頭12(うち繰越5)) STEP 10:30～11:30 hirocky
- RITMOS 11:40～12:25 中川正博
- Gヨガ 12:40～13:40 瑠美
- マーシャルワークアウト＆ストレッチ 13:50～14:50 坂口昇司
- エアロビクス 15:10～16:00 山口優子
- 整/19(Web7/店頭12(うち繰越5)) STEP 16:15～17:15 山口優子
- 整/6(店頭予約) ※第1、3日曜【有料】マルチSTEP固定4台 17:30～18:45 山口優子 ¥2,750(税込)
- ※Web予約から店頭予約に変更になります。※詳細は別途掲示物をご確認ください。
- 20:00 CLOSE

東中野（9:00 OPEN）
- Gヨガ 10:00～11:00 瑠美
- ZUMBA 11:10～12:00 米山充彦
- ビギナーウォーク 12:10～12:40 米山充彦
- JAZZ DANCE 12:50～13:50 KENSHI
- 整/22(Web16/店頭6(うち繰越3)) スタートSTEP 14:00～14:45 新井香織
- エアロビクス 15:00～16:00 新井香織
- 整/22(Web16/店頭6(うち繰越3)) STEP 16:15～17:00 hirocky
- エアロビクス 17:15～18:00 hirocky
- 有料スクール エイベックス 18:10～19:40
- 20:00 CLOSE

GOLD'S GYM 公式ウェッブサイト
http://www.goldsgym.jp
NTT docomo I モード対応サイト
http://www.goldsgym.jp./I/
情報満載!! ご覧下さい!!

【色分け早見表】
アクティブ系 / コンディショニング系 / リラクゼーション系 / ダンス系 / 有料レッスン

【マーク説明】
- 初心者向けレッスンです。
- 整 整理券配布プログラムはオンラインWeb予約となっております。（オンライン予約定員については別POPにてご案内致します）

【注意事項】
- ・レッスン開始後10分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。
- ・スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・代行情報及び祝日スケジュールは、館内告知・Web情報をご覧ください。

GOLD'S GYM

ウエスト東京／東中野東京 スタジオプログラムのご案内 6月～

	クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
▌アクティブ系					
✓	ビギナーウォーク	30分/45分	★★	☆☆	『歩く』程度の動作＝ローインパクトの基本動作を中心とした初級者向けクラス向上クラスです。どなたでもお気楽にご参加頂けます。
✓	ビギナーウォーク＆シェイプ	45分/60分	★★	☆☆	『歩く』程度の動作＝ローインパクトの基本動作を中心とした初級者向けクラスです。後半にコンディショニングを行います。
	ファットバーン（脂肪燃焼）	45分/50分 60分	★★★	☆☆☆	脂肪燃焼効率の高いエクササイズをメインにしたクラスです。ローインパクトで構成されていますので、ハイインパクトが苦手な方でも安心してご参加頂けます。
	レギュラー	45分/60分	★★★★	☆☆☆～ ☆☆☆☆	ビギナー系のエアロビクスに慣れた方を対象としたワンランクアップしたクラスです。ローインパクト・ハイインパクトの動きをお楽しみください。
	パワーローインパクト	45分/60分	★★★★	☆☆☆☆～ ☆☆☆☆☆	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。スパイス的にハイインパクトも入ります。
	オリジナルエアロ	60分	★★★～ ★★★★★	☆☆☆～ ☆☆☆☆☆	担当インストラクターオリジナルのクラスです。
✓	スタートSTEP	45分	★★	☆☆	ステップの基本動作を習得するクラスです。
✓	スタートSTEP＆シェイプ	45分/60分	★★	☆☆	ステップの基本動作を習得するクラスです。後半にコンディショニングを行います。
	STEP 1	45分	★★～ ★★★	☆☆～ ☆☆☆	ステップの技術習得を目標としたクラスです。
	STEP 2	60分	★★★～ ★★★★	☆☆☆～ ☆☆☆☆	様々なステップバリエーションを楽しむクラスです。
	STEP 3	60分	★★★～ ★★★★★	☆☆☆～ ☆☆☆☆☆	様々なステップバリエーションを楽しむクラスです。
	STEP 1＆シェイプ	60分	★★～ ★★★★	☆☆	ステップの技術習得を目標としたクラスです。後半にコンディショニングを行います。
✓	STEP FORCE BASIC	45分	★～ ご自身で強度設定が行えます。		シンプルにスマートにカロリー消費を目指します。ステップで爆発的にカロリー消費！後半はダンベルやチューブ、ステップ台を使い筋力UP！
	オリジナルSTEP	60分/75分	★★★～ ★★★★★	☆☆☆～ ☆☆☆☆☆	担当インストラクターオリジナルのクラスです。
✓	ラテンエアロ	60分	★★～ ★★★	☆☆～☆☆☆	ラテンの基本ステップから楽しさを体感できるクラスです。
✓	RITMOS	45分/60分		☆～☆☆☆☆	11曲それぞれにラテン・レゲトン・ブラジリアンなど様々な振り付けがされています。恥ずかしさを捨てて楽しんだモン勝ちです！
✓	ZUMBA	45分/50分 60分		☆～☆☆☆☆	ラテンのメレンゲ、サルサ、サンバに加え、フラメンコ、レゲトン、ベリーダンスなど様々なダンスのステップを曲に合わせて動く、ダンススタイルのレッスンです。シンプルな動きですので、どなたでもご参加頂けます。
✓	ビート＆キックス	60分	★★★	☆☆	音楽に合わせてキックやパンチを行います。カロリー消費も高くシェイプアップ効果も大きいクラスです。
✓	FULLBOX	60分	★★★	☆☆	ボクシング、ムエタイ、空手などさまざまな格闘技の動作を取り入れたスタジオプログラムでどなたでも楽しめます。音楽との一体感をお楽しみください。
✓	マーシャルワークアウトX	60分	★★★	☆☆	格闘技の要素を取り入れたオリジナルクラスです。ストレス発散や解消のクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。

	クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
▌コンディショニング・調整系					
✓	B・コンシャス	45分	★～ ご自身で強度設定が行えます。		正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整えます。骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改善し、しなやかで美しい身体作りを目指します。
✓	ボディシェイプ	45分	★～ ご自身で強度設定が行えます。		バーベル、ダンベル、チューブ、ボールを使い、心拍数高めの運動で全身の筋力向上を目指し、シェイプアップできるクラスです。
✓	ダイエットプログラム	60分	★～ ご自身で強度設定が行えます。		各関節をスムーズに動かしながらシェイプアップ運動を行っていきます。関節周りの基礎代謝量を上げる事でリバウンドの少ない痩せやすい綺麗な身体へと変化させて行きます。
✓	B-make ～walking～	45分	★～ ご自身で強度設定が行えます。		骨盤の簡単なストレッチをすることで、全身の歪みをリセットするクラスです。美しい歩き方にもチャレンジしてみましょう。
✓	ストレッチポール	30分/45分 60分	★～ ご自身で強度設定が行えます。		ストレッチポールを使用し、体の調整、ストレッチを行います。どなたでもお気軽にご参加頂けます。
✓	調整リカバリー	45分	★～ ご自身で強度設定が行えます。		骨配列の調整、姿勢改善、機能回復をメインとしたクラス。コンディショニングと軽いトレーニングを組み合わせ、全身をくまなく整えていきます。
✓	GGX	15分/20分 30分/45分	★～ ご自身で強度設定が行えます。		ゴールドジムのトレーナーが行うグループエクササイズです。
✓	Group Power	45分/60分	★～ ご自身で強度設定が行えます。		バーベルを用いて行う全身のワークアウトレーニングです。初心者の方でも安心してご参加して頂けるクラスです。
▌リラクゼーション系					
✓	Gヨガ	45分/60分	★～ ご自身で強度設定が行えます。		ヨーガの伝統的な呼吸法と現代人向けにアレンジされたアーサナ（ポーズ）をとりながら、心身を整えていくクラスです。体が固い方もぜひご参加下さい。
✓	Gパワーヨガ	45分/60分	★～ ご自身で強度設定が行えます。		一般的なヨガの中で行うトレーニング的な要素の部分を強化し、従来のものより運動量が多く、ダイエット・シェイプアップに効果的です。
✓	アシュタンガヨガ ベーシック	60分	★～ ご自身で強度設定が行えます。		呼吸と動きを連動させて流れるように体を動かすダイナミックでエネルギッシュなアシュタンガヨガからシークエンスを抜粋して進めます。
✓	ハートオブヨガ	60分	★～ ご自身で強度設定が行えます。		マークウィットウェル氏考案のスローヨガレボリューションです。ハートオブヨガは流派ではなく、アプローチ。心身ともに、真の癒しを味わえます。
✓	ボディメンテナンスヨガ	60分	★～ ご自身で強度設定が行えます。		深層筋を使い、その後脱力し心身の疲れを回復させます。簡単なポーズを保持することを中心に、神経を鎮め普段アプローチしにくい結合組織に働き、ヒアルロン酸リッチに。若返り、柔軟性、安眠効果が高く、身体も心も休まるクラスです。
✓	ビューティーコアストレッチ	45分/60分	★～ ご自身で強度設定が行えます。		充分に肩、股関節周りをほぐし、体幹を鍛え、背骨のS字ラインを整えます。ストレッチ不足や身体の強張りを感じている方、背中が丸くなった、膝が伸びにくい、首が前に出ているなど姿勢が気になる方にオススメのクラスです。
✓	リンパフローストレッチ	45分	★～ ご自身で強度設定が行えます。		ストレッチポール等で身体をほぐし主要な筋肉にアプローチし筋膜をリリースさせる事により、リンパの流れも促します。ヨガ的要素も加え身体も気持ちも解放されリラックスさせるクラスです。
▌ダンス系					
	HIP HOP	60分		☆～☆☆☆	HipHopのリズムに合わせて動く楽しさを感じて頂けるクラスです。はじめての方・男女問わずどなたでもご参加頂けます。
	JAZZ DANCE	60分		☆～☆☆☆	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う方にもお勧めのクラスです！
	FREE STYLE	60分		☆～☆☆☆	HipHop、R&B、アメリカンPOPSなど音楽の歌詞に合わせた振り付けを楽しむクラスです。
✓	バレエ	45分/60分		☆～☆☆☆☆	クラスはバレエ、バーレッスン、センターレッスンのご用意がございます。バレエではバーレッスン＋センターレッスンを行います。初めての方はバーレッスンからご参加ください。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジムウエスト東京／東中野東京での設定となっております。予めご了承下さい。