

レッスン内容、担当者は変更になる事があります。  
予めご了承ください。



# STUDIO SCHEDULE GOLD'S GYM HARAJUKU TOKYO ANNEX / HARAJUKU TOKYO

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.

※レッスン内容、担当者は変更になる事があります。

## 2017.11 暫定版

	月		火		水		木		金		土		日	
	HARAJUKU ANNEX	HARAJUKU TOKYO	HARAJUKU ANNEX	HARAJUKU TOKYO	HARAJUKU ANNEX	HARAJUKU TOKYO	HARAJUKU ANNEX	HARAJUKU TOKYO	HARAJUKU ANNEX	HARAJUKU TOKYO	HARAJUKU ANNEX	HARAJUKU TOKYO	HARAJUKU ANNEX	HARAJUKU TOKYO
	常温	3階	常温	3階	常温	3階	常温	3階	常温	3階	常温	3階	常温	3階
8:00	朝/朝/ヨガ 7:15-8:15 AKKO	WOMEN ONLY	朝/朝/ヨガ 7:15-8:15 AKKO	朝/朝/ヨガ 7:15-8:15 AKKO	朝/朝/ヨガ 7:15-8:15 AKKO	朝/朝/ヨガ 7:15-8:15 AKKO	朝/朝/ヨガ 7:15-8:15 AKKO	朝/朝/ヨガ 7:15-8:15 AKKO	朝/朝/ヨガ 7:15-8:15 AKKO	朝/朝/ヨガ 7:15-8:15 AKKO	朝/朝/ヨガ 7:15-8:15 AKKO	朝/朝/ヨガ 7:15-8:15 AKKO	朝/朝/ヨガ 7:15-8:15 AKKO	朝/朝/ヨガ 7:15-8:15 AKKO
9:00														
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														

※原宿ANNEXで開講のレッスンは全て「ALLレベル」  
個人レベルでの参加が可能です。初心者・経験者問わず参加いただけます。  
※レッスンの内容は予告なく変更になる場合があります。事前に最新の内容を確認していただくようお願いいたします。  
※最新のスタジオ情報はホームページの「お知らせ」にてご確認ください。

9:00 OPEN

WOMEN ONLY

Reebok Δ

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

【特典】  
REEBOK  
SUNDAY  
MORNING  
LESSON

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
<b>カーディオ&amp;シェイプ</b>	☆☆	☆	初心者～	45分、60分	エアロピクス
全身持久力を高められるようなシンプルなエアロピ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。					
<b>ファットバーン</b>	☆☆	☆☆	初級者	45分	エアロピクス
脂肪燃焼効率の良いローインパクトエアロピクスクラスです。エアロピクスの効果を実感したいという方、エクササイズすることをメインに考えている方に適しています。					
<b>シェイプアップローインパクト</b>	☆☆☆	☆☆☆	中級者	60分	エアロピクス
エアロピクスに十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。					
<b>パワーローインパクト</b>	☆☆☆～	☆☆☆☆	中上級者	60分	エアロピクス
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。)					
<b>オリジナルエアロ</b>	☆☆～☆☆☆☆	☆☆～☆☆☆☆	初級者～上級者	45分、50分、60分	エアロピクス
各インストラクターが自身の個性を生かしたエアロピクスレッスンをご提供します。基本を大切にしながらクラス～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。)					
<b>ステップ1/ステップ1&amp;シェイプ</b>	☆☆☆	☆☆☆	初中級者～	50分、60分	ステップ
多彩なステップ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。					
<b>ステップ2</b>	☆☆☆☆	☆☆☆☆	中上級者	45分、60分	ステップ
ステップエクササイズに十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。					
<b>オリジナルステップ</b>	☆☆☆～☆☆☆☆	☆☆☆～☆☆☆☆	初中級者～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。)					
<b>ストライクボクシングワークアウト</b>	☆☆☆	☆☆～	ALL	45分	ボクササイズ
格闘技インストラクター団体BRAFTオリジナルプログラム:実際にグローブをつけてインストラクターの持つミットに全力でパンチを打つクラスです。楽しく脂肪燃焼、ストレス発散に効果的!					
<b>キックサーキット</b>	☆☆☆	☆☆～	ALL	45分	キックボクシング
キックボクシングの基本的な動作やコンビネーションを楽しむクラス。全身の脂肪燃焼や心肺機能向上にも効果的です。短時間で 効率的にシェイプアップしたい方におすすめです。					
<b>ファイティングエクササイズ</b>	☆☆☆	☆☆～	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。					
<b>KICKOUT</b>	☆☆☆	☆☆～	ALL	60分	ムエタイ
ムエタイの動きを音楽に合わせて行うエクササイズです。ストレス解消!シェイプアップ!ボディメイクにおすすめです!					
<b>KICK OUT Bodymake</b>	☆	-	ALL	45分	格闘技系ボディワーク
格闘技の動きをより効果的に行う為のエクササイズクラスですが、もちろんこのクラスだけのご参加も可能です。身体調整にも役立つプログラムです。					
<b>ヨガ1</b>	☆～☆☆	-	ALL	45分、60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸を伴ったゆったりとした動作で心と身体をリラックスさせます。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。					
<b>ヨガ2</b>	☆☆～☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸を伴ったゆったりとした動作で心と身体をリラックスさせます。少しヨガに慣れた方を対象としたクラスですが、初めての方にもご参加いただけます。					
<b>パワーヨガ1</b>	☆☆☆	-	ALL	45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。					
<b>パワーヨガ2</b>	☆☆☆☆	-	ALL	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。ヨガ2もしくはパワーヨガ1に慣れた方を対象とした中級者向けプログラムです。					
<b>アロマヨガ</b>	☆	-	ALL	60分	ヨガ
アロマセラピーを用いたヨガのレッスンです。緊張した心と身体を解きほぐし、自分自身を見つめなおす時間を提供致します。					
<b>ルーシーダットン&amp;ハタヨガ</b>	☆～☆☆	-	ALL	60分、75分	ヨガ
タイ式ヨガ、仙人体操とも言われるルーシーダットンとハタヨガのフュージョンクラス。心と身体の深いリラックス効果を期待出来るプログラムです。					
<b>ビューティデトックスヨガ</b>	☆☆～☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
骨盤と身体のゆがみを深い部分から自己調整していくクラス。自律神経やホルモンバランスを整え、全ての代謝を上げていきます。その為、脂肪燃焼効果も期待出来ます。					
<b>フローヨガ</b>	☆☆～☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
呼吸と共に、流れるようにポーズを次々とし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、しなやかに強く引き締まった身体づくりをしていきます。					
<b>デトックスフローヨガ</b>	☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
呼吸にフォーカスしてフローしていきます。自分の呼吸を聞き身体が繋がりを感じながら心地良い場所を見つけていきます。余計な体の力を抜いて、呼吸の波に乗りながら全身でヨガをしてみませんか?					
<b>ストララヨガ</b>	☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
ニューヨーク発祥のヨガメソッド、アメリカタイムズ誌で「革命的ヨガ」と評され一躍有名に。近代的なアップビートな音楽に載せて気軽に楽しむ事の出来るヨガとして、近年米国を中心に世界で注目されています。					
<b>ヴィンヤサヨガ</b>	☆☆☆☆	-	ALL	60分、75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に柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
<b>アシュタンガヨガ</b>	☆☆☆☆	-	ALL	75分	ヨガ
太陽礼拝を基本にスタンディング・シットイング・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。ダイナミックなアーサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、体に途切れないようエネルギーをコントロールしながら行う力強いヨガです。					
<b>bodyARTトレーニング</b>	☆☆～☆☆☆	☆	ALL	45分	ボディワーク
ヨガやピラティスなどの調整系エクササイズとコアトレーニングを融合させた最新の運動プログラム。時に、有酸素運動的なアプローチでもクラスを展開。ヨガ的なメンタルへのリラックス効果も期待出来ます。					
<b>美コア</b>	☆☆～☆☆☆	☆	ALL	60分	ボディワーク
ピラティス・ヨガ・フィットネスの 効果効能をカバーした新しい体幹 エクササイズ。見た目から純美な状態を作る事ができるプログラムです。デトックス/基本クラス シェイプ/美コアの要素の全て入った強度高めめのクラス					

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
<b>ピラティス</b>	☆～	-	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。					
<b>ボディコントロール</b>	☆～	-	ALL	60分	ボディワーク
機能的に動ける身体、美しいボディラインを目指し全身のトレーニングやストレッチを行うクラスです。継続して参加する事で効果を実感する事が出来ます。まずは3ヶ月続けてみませんか?					
<b>ボディメイク</b>	☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
美しい身体を目指し全身のトレーニングを行うクラスです。継続して参加する事で効果を実感する事が出来ます。まずは3ヶ月続けてみませんか?					
<b>Tone Up Body</b>	☆☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
トレーニングやストレッチ、スポーツの動作など様々な要素を取り入れたレッスンで動きやすい身体を作っていきます。よりアクティブな生活を送るために身体を中から変える時間です。					
<b>ファンクショナルトレーニング</b>	☆☆	-	ALL	45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。					
<b>サーキットトレーニング</b>	☆☆☆～☆☆☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
複数の異なるエクササイズを行うサーキットクラスです。グループでエクササイズを行うことで自分自身の力を最大限に発揮する事が出来ます。					
<b>コアトレーニング/ボディメイクABS</b>	☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
様々なアプローチで体幹を中心に強化していきます。体幹が強くなることで姿勢改善、怪我のリスク低減、パフォーマンスアップなどが期待出来ます。					
<b>BODY WEIGHT EX</b>	☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
自らの体重を負荷とする事態中エクササイズやストレッチを行うクラスです。しなやかに美しい理想的な身体を目指します。					
<b>美ボディEXストレッチ</b>	☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
田中咲百合オリジナルプログラム。温かい環境で、しなやかな美しいボディラインを目指す、シンプルで効果的なストレッチを行なうクラス。					
<b>ストレッチ/コンディショニングストレッチ</b>	☆	-	ALL	30分、45分	ボディワーク
疲労回復や柔軟性向上を目的にストレッチや簡単なエクササイズを行います。スタジオ未経験者の方にも安心してご参加いただけます。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。					
<b>ベルビクストレッチ</b>	☆～	-	ALL	30分、45分	ボディワーク
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。					
<b>骨盤ストレッチナビ</b>	☆～	-	ALL	45分、60分	ボディワーク
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も効果的に刺激します。					
<b>POWER MIX</b>	☆☆☆	☆☆	ALL	45分	プレコリオ
アルゼンチン発の最新フィットネスプログラム バーベルを使用した筋コンディショニングエクササイズの合間にエアロピクスパートが入り、音楽を楽しみながらバーベルエクササイズを無理なく行うことができます。					
<b>ダンスエアロピクス</b>	☆☆～	☆☆☆	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ピクスクラス。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。					
<b>DANCE FIT</b>	☆☆～	☆☆☆	初中級者～	60分	ダンスフィットネス
竹ヶ原佳苗オリジナルクラス：ダンスエアロピクスより、より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。					
<b>RITMOS</b>	☆☆☆	☆☆☆	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、レグトン…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。					
<b>ZUMBA</b>	☆☆☆	☆☆～	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せられた、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。					
<b>メガダンス</b>	☆☆☆	☆☆☆	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。					
<b>ラテンウォーク</b>	☆☆～	☆～	ALL	60分	ラテン
初心者～参加出来るラテンウォークとラテンのリズムに少しずつ慣れてきた方向けのラテンエアロのご用意がございます。ラテンテイストのエアロピクスをお楽しみ下さい。ウェストの引き締めにも効果的です。					
<b>フリースタイルダンス</b>	-	-	ALL	60分	ダンス
その名のとおり、各ジャンルのスタイルにこだわる事無く自由に振り付けていくダンスクラスです。					
<b>GIRL'S HIPHOP</b>	-	-	ALL	60分	ダンス
女性らしいセクシーな動き、キュートな動きで振り付けます。胸や腰を強調しながら動くので、女性らしいしなやかなシルエットを作る上で最適なジャンルです。					
<b>STYLE JAZZ HIPHOP</b>	-	-	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。					
<b>SOUL DANCE</b>			ALL	60分	ダンス
パーティグループ、パーティダンスとも呼ばれているジャンルのダンス。日本では地域ごとで独自のステップが発明されるなどディスコブームとともに発展した。					
<b>JAZZ FUNK</b>	-	-	ALL	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。					
<b>ジャズダンス</b>	-	-	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。					
<b>バレエ、バレレッスン、センターレッスン</b>	-	-	クラスにより異なります	30分、45分、60分	ダンス
クラスはバレエ、バレレッスン、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レレッスン+センターレッスンをを行います。初の方はバレレッスンからご参加下さい。					
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。					