GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 京都烏丸 2026年12月～

月（MON）

7:00 OPEN

初めての方でも安心して
ご参加いただけます。

エアロ初級
10:45-11:30
風早 幸恵

ZUMBA®
11:45-12:30
風早 幸恵

ピラティス
12:40-13:25
HISAMI

ハタヨガ
13:40-14:40
HISAMI

ストリートダンス
15:00-16:00
MIKI-T

5-ONE-ALL

～週替わりレッスン～
7日 シェイプアップマーシャル 植田侑樹 IR
14日 休館日
21日 ストリートジャズ 井上明香 IR
28日 サルサダンスエクササイズ 森 真里 IR

週替わりレッスン
19:15-20:15

GGX シェイプ
20:30-21:15
スタッフ

ボールストレッチ
21：25-21：45 スタッフ

5-ONE-ALL

23：00 CLOSE

火（TUE）

HOUSE入門
11:45-12:30
HIROKI

ストリートダンス初級
12:45-13:45
HIROKI

リラックスヨガ
14:00-15:00
松本 晃

5-ONE-ALL

ステップ初中級
15:20-16:20
松本 晃
WEB / 店頭整理券

HOUSE
18:30-19:30
HIROKI

CLUB JAZZ
19:40-20:40
伊藤 卓家

シェイプアップマーシャル
20:50-21:50
花田 麻衣

5-ONE-ALL

水（WED）

明日の元気 未来の健康！
についてはこちら

IB-YOGA
(ボディ調整ヨガ)
10:45-11:30
山上雅子IBA.E

IB-CORE+
(肩甲骨修正＋EX)
11:35-12:20
山上雅子IBA.E

5-ONE-ALL

シェイプアップマーシャル
12：45-13：30
植田 侑樹

ピラティス
13：45-14：45
植田 侑樹

UK JAZZ DANCE
15：00-16：00
PERI

5-ONE-ALL

LEAP CONDITIONING
18:30-19:20
YUMI

LEAP FIGHT
19:30-20:30
YUMI

IB-YOGA
(ボディ調整ヨガ)
20:40-21:25
山上雅子IBA.E

IB-FC
(美尻メイク)
21：30-22：15
山上雅子IBA.E

木（THU）

ハタヨガ
1.3.5週 (じっくり)
2.4週 (スッキリ)
10:45-11:30 ごた

体幹つくる・ほぐす
1.3.5週（つくる）
2.4週（ほぐす）
11:45-12:45 Mari

ZUMBA®
13:00-13:45
Mari

エアロ初中級
14:00-15:00
柴 貴郎

GGX シェイプ
15：15-16：00
スタッフ

5-ONE-ALL

LEAP BODY
19:00-19:30 未定

LEAP FIGHT
19:40-20:30
未定

NEW
FIT HOP
20:40-21:40
三上 雄健

5-ONE-ALL

金（FRI）

5-ONE-ALL
ファイブ・ワン・オール
スタジオレッスンを終え、十分にアップされた良質な時間帯を上手に使うエクササイズ。
『ストライプ』というマシンで、初動で6回、中動で6回、終動で6回。全18回で5か所の筋肉を鍛えます。これまでのように負荷のかかり方が一通りのマシンとは違い、最少のトレーニング回数で最大の効果を得ることができます。

オリジナルエアロ
10:45-11:45
福嶋 顕
WEB/店頭整理券

体幹バランスメソッド
12:00-13:00
清水 博士

のんびりストレッチ
13:10-14:10
AIKA

オリジナルダンス
14:20-15:20
MITTO

簡単トレーニング
15:30-16:30
YUKA

5-ONE-ALL

ピラティス
18:50-19:20 植田 侑樹

マーシャルミット
19:30-20:00 植田 侑樹

GGX シェイプ
20:15-21:00
スタッフ

ボールストレッチ
21：10-21：30 スタッフ

5-ONE-ALL

土（SAT）

ボージング
アカデミー
（第4週のみ）
9:30-10:30
井上 浩

エアロ初級
(第4週は実施なし)
10:00-10:45
田中 陽子

どちらか1レッスンのみご参加可能です。
(レッスン内容は同じです。)

エアロ初級
11:00-11:45
田中 陽子

ストリートダンス
12：00-13：00
池田 友和
定員20名

STRONG NATION™
13:15-14:00
YUKA

GGX シェイプ
14:15-15:00
スタッフ

5-ONE-ALL

ステップ初中級(有料)
15:15-16:15
松本 晃
WEB / 店頭整理券

リラックスヨガ
16:30-17:15
松本 晃

HOUSE
17:30-18:30
HIROKI

5-ONE-ALL

ステップ中級
19:00-20:00
松本 晃
WEB / 店頭整理券

5-ONE-ALL

日（SUN）

IB-YOGA
(ボディ調整ヨガ)
11:30-12:15
山上雅子IBA.E

IB-CURE+
(骨盤修正＋EX)
12:20-13:05
山上雅子IBA.E

ボール
13:15-13:45 スタッフ

5-ONE-ALL

バレエエクササイズ
14:00-15:00
鳥田 愛果

LEAP HEALING
15:15-16:05
YUMI

LEAP FIGHT
16:15-17:15
YUMI

GGX シェイプ
17:30-18:15
スタッフ

5-ONE-ALL

21:00 CLOSE

スタジオは空き時間
レンタル可能です
ご希望の方はこちら

インスタベースQRコード

アクティブ　ダンス　コンディショニング・調整　ヨガ

GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間	定員	クラス内容
アクティブ			
エアロ初級	45	－	エアロビクスに慣れてきた方向けの初級クラスです。足腰に衝撃の少ない動作を中心としたクラス構成になります。
オリジナルエアロ	60	－	エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。インストラクターの個性あるプログラムを満喫してください。
ステップ中級	60	23	ステップエクササイズに慣れてきた方向けのクラスです。シンプルなコンビネーションやバリエーションを楽しめるクラスです。
シェイプアップマーシャル	60	－	基礎からキックボクシングを始めてみましょう。普段使わない筋肉を刺激するため、シェイプアップにもおすすめのクラスです。
STRONG NATION™	45	－	音楽と効果音が織りなす新感覚のインターバルトレーニングです。テンポに合わせてパワー、ストレングス、スピード、持久力可動域を鍛えていくクラスです。
マーシャルミット	60	－	格闘技の動き（ボクシング・空手など）を取り入れたプログラムです。音楽に合わせて動いたり、ミットに向かってパンチやキックでストレス発散はもちろん脂肪燃焼や心肺機能向上にも効果的です。
ZUMBA®	45	－	サルサ・メレンゲ・ラテン系ダンス音楽を取り入れた大人気ダンスエクササイズです！脂肪燃焼・ストレス発散効果があります。
LEAP　FIGHT	50	－	あらゆる格闘技の動きと最高の音楽で目標達成を狙おう！
オリジナルステップ	60	23	さまざまなステップの動きにチャレンジしていただく、中上級者向けの内容となっております。
ステップ（有料）	60	23	よりステップアップしたい方に、ゆっくり丁寧に進めていくステップクラスです。
ダンス			
HOUSE（入門）	60	－	HOUSEの基礎から振り付けも楽しめます。かっこよく踊りましょう！
HIT　HOP	60	－	ヒップホップダンスをベースに有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた韓国発祥のダンスフィットネスプログラムです。 初心者でも楽しめるクラスです。
オリジナルダンス	60	－	インストラクターオリジナルのダンスクラスです。色々なジャンルをお楽しみ下さい。
ストリートダンス初級	60	－	ダンスが初めての方も楽しめるクラスです。基礎を中心に基本からゆっくりと進めていきます。
ストリートダンス	60	－	音楽に対するリズム感やストリートダンスの基礎から身に着けていくクラスです。
CLUB JAZZ	60	－	ヒップホップやハウスのビートにジャズの要素を取り入れたダンスです。基本からゆっくりと進めていきましょう。
UK　JAZZ　DANCE	60	－	ジャズの音楽に合わせて基本のステップを中心に振り付けを行います。姿勢改善、代謝アップにも効果的です。
サルサダンス	60	－	ラテン音楽に合わせて、サルサのステップやボディロールをベースに楽しくエクササイズしていきます。初心者の方も基礎からやっていきますのでご安心下さい！
コンディショニング・調整			
体幹(つくる・ほぐす)	60	－	深層筋・体幹をほぐすことにより血行促進、基礎代謝をあげ、しなやかな身体づくりをめざします。
のんびりストレッチ	60	－	身体の調子を見ながら呼吸に合わせてゆっくりと時間をかけて身体全体をストレッチするクラスです。
ポールストレッチ	20	－	通常のストレッチでは得られない柔軟性の向上と、筋バランスを整える効果があります。この開放感はクセになります！運動の前後に是非ご参加下さい。
ボール	30	－	ボールを使ってバランス感覚を養ったり、筋力トレーニングやストレッチなどを行います。
GGX　シェイプ	45	－	全身の筋力、筋持久力の向上やシェイプアップの為のトレーニングを、専用のバーベルとプレートを使用し音楽に合わせて行います。ゴールドジムオリジナルのエキサイティングなクラスです。
LEAP　BODY	45	－	シェイプアップへの世界一の速動！史上最高のBODYを手に入れよう！
LEAP CONDITIONING	45	－	全身をリラックスさせ肉体と精神を鍛えながら美しい体をつくろう！
LEAP HEALING	50	－	ストレッチとバランスで姿勢調整を行い体のゆがみの予防と改善を目指そう！
ピラティス	60	－	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。体型や姿勢が良くなりモデルや女優などにも評判のよいクラスです。
簡単トレーニング	60	－	ダンベル、バーベル、自体重などを使ってエクササイズを行います。体幹の強化ももちろん全身の筋肉を鍛え、引き締まった身体を目指しましょう。
体幹バランスメソッド	45	－	インナーマッスルを使って体のバランスを鍛えていくクラスです。ファンクショナル（機能的）な体づくりに効果的です。
ポージングアカデミー	60	－	ボディビルのコンテストに出場しようと考えている方、あるいは興味ある方のためのポージングとコンディショニングを指導するクラスです。
IB-CURE+（肩甲骨修正＋EX）	45	－	IB独自の肩甲骨修正法で埋もれた肩甲骨を正しく整え、EXで深層筋へアプローチ。凝り固まった肩回りをリセットし、スマホ首や巻き肩・猫背、背中の張り等、姿勢を正し予防改善へつなげます。
IB-CORE+（骨盤修正＋EX）	45	－	「100歳まで、自分の足で颯爽と歩く。」骨盤のバランスを整え、姿勢や歩行の安定感を高めます。インナーマッスルと骨盤底筋群を鍛え、腰まわりを支える力を強化。日常動作を楽にし、しなやかで安定した体幹を育てます。
IB-FC（美尻メイク）	45	－	自然なガードル筋肉を鍛える事が重要！ヒップボーンの梨状筋＆骨盤底筋群EXで天使のえくぼをつくり美尻を目指します。又、パストリカ呼吸法でお腹やウエストの引き締めも狙います。
バレエエクササイズ	45	－	バレエの手の動きをベースにした姿勢改善に効果のあるクラスです。音楽に合わせたゆったりとした動きで、ボディラインを整えていきます。
ヨガ			
IB-YOGA(ボディ調整ヨガ)	45	－	インドのハタヨガとフィットネスの理論を取り入れ日本人にあった東洋医学をベースとしたクラスです。
ハタヨガ	45	－	【1.3.5週】じっくりハタヨガ：セルフマッサージやパーツごとの調整プログラム　/　【2.4週】スッキリハタヨガ：太陽礼拝やバランスポーズを入れた、動いてスッキリするプログラム
リラックスヨガ	45	－	1つ1つのポーズを丁寧に行い、呼吸の心地よさや体の感覚を楽しみながらリラックスして体を動かしていくクラスです。初めての方でも無理なく行って頂けます。

- **給水・お手洗い以外の途中退場は、安全面および他の会員様のご迷惑となりますのでお断りしております。また事故防止のため、レッスン中は必ずインストラクターの指示に従って下さい**
- **事故防止のためレッスン開始10分以降のスタジオ入場はお断りしております。安全のため、事前にストレッチなどの準備運動をおすすめいたします。**
- **皆様に気持ちよく参加して頂けますよう、マナーアップにご理解とご協力をお願いいたします。**