GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 西葛西

2026年12月

	月（MON）		火（TUE）		水（WED）		木（THU）		金（FRI）		土（SAT）		日（SUN）		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ		スタジオ	プール	スタジオ	プール	
7:00															7:00
7:30															7:30
8:00															8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00					プレバレエクラス 9:45～10:15 有料クラス		アクア 10:10～10:40 萬代 昌弘								10:00
10:30				2･16日 実施！											10:30
11:00	Dance Fit 10:30～11:30 石丸 よし子		ZUMBA® 10:30～11:15 MIWA		バレトン 10:30～11:30 高田 早織		協栄シェイプボクシング 10:15～11:00 工藤 哲也		初中級エアロ 10:30～11:15 石丸 よし子		GGボディメイク 11:00～11:50 高田 早織		シアターJAZZ 10:40～11:40 瀬沼	ストレッチアクア45 10:45～11:30 栗山 秀一	11:00
11:30		アクアウォーキング30 11:30～12:00 酒井 満則													11:30
12:00	初級エアロ 11:45～12:30 江田 真代		初級エアロ 11:30～12:15 中野 智恵		ヒップアップエクササイズ 11:45～12:45 室橋 利江		ZUMBA® 11:15～12:00 工藤 哲也		GGボディメイク 11:30～12:15 石丸 よし子				ZUMBA® 12:00～12:45 UDA	誰でもクロール30 11:45～12:15 栗山 秀一	12:00
12:30		初めてスイム30 12:15～12:45 酒井 満則		アクア45 12:25～13:10 中田 恵美子			初級エアロ 12:15～13:00 遠藤 富美子	12:30～13:15 aquaZUMBA® 工藤 哲也	フリースタイルJAZZ 12:30～13:30 rie	プール休業	JAZZダンス 12:00～13:00 高田 早織			ゆっくり綺麗におよぐ4泳法チョイス30 12:15～12:45 有料クラス	12:30
13:00	姿勢改善ヨガ 12:45～13:30 江田 真代		ハタヨガ 12:30～13:30 青貝 夕子		フラダンス 13:00～14:00 hiromi										13:00
13:30							初中級エアロ 13:15～14:15 遠藤 富美子				ハタヨガ・スローヴィンヤサ 13:15～14:15 高田 早織	アクアトレーニング30 13:30～14:00 露久保 俊彦	メンテナンスヨガ 13:00～14:00 北村 あり		13:30
14:00	中級エアロ 13:45～14:45 江田 真代		バーベルワークアウト 13:55～14:45 週替わり	1日 江田 8日 中村 15日 江田 22日 江田 29日 江田					初中級エアロ 13:45～14:45 宮沢 美登里	ファンクショナルトレーニング 13:45～14:45 rie サンドバッグ 有料					14:00
14:30					ZUMBA® 14:15～15:15 Tsukasa		初級ステップ 14:30～15:15 中野 智恵 WEB予約				初中級エアロ 14:30～15:15 新井 千景	アクアダンス45 14:15～15:00 露久保 俊彦	Gフローヨガ 14:15～15:00 北村 あり		14:30
15:00															15:00
15:30	GGX 15:00～15:30 GGスタッフ ◆7日休講◆						有料スクール キッズテーマパークダンス 15:30～19:15		ビート＆キックス サンドバッグ入門 15:00～16:00 湯浅 まゆ サンドバッグ		初中級ステップ 15:30～16:30 新井 千景 WEB予約		初級エアロ 15:30～16:15 M@ri		15:30
16:00		オリジナルステップ 初中級 14:55～15:45 江田 真代 7日 有料クラス													16:00
16:30	HIPHOP 16:00～17:00 つっち→										GGキックボクシング 16:45～17:30 田村 勇太 サンドバッグ		初中級エアロ 16:30～17:15 M@ri		16:30
17:00											ミット＆スパーリング 17:40～18:10 サンドバッグ				17:00
17:30													GGXトレーニング 17:30～18:00	ナイトアクア 20:00～20:45 玉森 恵美子 20日	17:30
18:00													GGXストレッチポール 18:10～18:25		18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30	フリースタイルJAZZ 19:00～20:00 rie		ZUMBA® 19:15～20:15 江原 純子	スイミングサークル 19:00～20:20 齊藤 光男 服部 ひとみ	ハタヨガ 19:00～20:00 青貝 夕子		初中級ステップ 19:30～20:30 渡辺 睦美 WEB予約		DANCE MIX 19:10～20:00 YASU-CHIN						19:30
20:00															20:00
20:30	宮野式カラダ改造塾 20:15～21:15 宮野 成夫		GGボディメイク 20:25～20:55 渡沼 紗智子	●奇数週 Dance Fit ●偶数週 ZUMBA®	週替わりレッスン 20:15～21:00 石丸 よし子		ボールストレッチ 20:45～21:15 渡辺 睦美		ピラティス 20:15～21:15 中村 優子						20:30
21:00			ビート＆キックス 21:00～21:30 渡沼 紗智子												21:00
21:30					GGボディメイク 21:15～22:00 石丸 よし子		ビート＆キックス 21:30～22:15 川崎 茂 サンドバッグ								21:30
22:00	ZUMBA® 21:30～22:15 UDA														22:00
22:30															22:30
23:00															23:00
23:30															23:30
0:00															0:00

◆西葛西店Instagram開設のお知らせ◆
西葛西店のインスタグラムができました！！
皆様ご登録を宜しくお願い致します！

◆オリジナルステップ 初中級◆



江田IRによる有料ステップクラス！！
【担当】 江田 真代　　【日程】 12月7日(月)
【時間】 14:55～15:45　(入金後返金不可)
【金額】1000円 ※税込 フロントにてご予約下さい。
※同日のGGXは休講となります。予めご了承くださいませ。

皆様、こんにちは。江田真代です。
このクラスはステップに慣れてきた方向けのクラスです。
中級に出たいけど、いきなりでは不安という方におすすめです。
ターンや動きの選択等中級レッスンで必 要な「自分に合った動きを選ぶ」
ことを重視して展開します。皆様のご参加心よりお待ちしております。

◆プレバレエクラス◆



高田IRによる有料クラス！
身体の使い方から優しく丁寧に指導致します。
【担当】 高田 早織
【日程】 12月2･16日(水)
【時間】 9:45～10:15
【金額】 550円
※税込 フロントにてご予約下さい
(入金後返金不可)

バレエの基本姿勢を大切に、美しくしなやかな動作を身につけていくクラスです。
初心者の方や、ダンスのスキルアップにつなげたい方にもおすすめです。

12月29(火)･30日(水)は夜のレッスンを繰上げて実施、31日(木)は特別スケジュールとなります。

◆栗山IRによる泳法レッスン◆



【担当】 栗山 秀一
【日程】 毎週日曜日 ①誰でもクロール30 ②ゆっくり綺麗に４泳法チョイス30
【時間】 ①11:45～12:15 ②12:15～12:45
【金額】1870円（1レッスン） ※税込 フロントにてご予約下さい。
【定員】12名　(入金後返金不可)
『誰でもクロール30』初心者向けで、クロールを習得するクラス。全く泳げない方でもOK
『ゆっくり綺麗に泳ぐ。4泳法チョイス30』(4泳法の中から習いたいものを選んで、習得&フォーム修正して行くクラス)
40年以上の指導経歴を持つインストラクターが丁寧に指導致します！是非ご参加下さい！！

◆有料泳法クラスレッスン詳細



◇11:45 ～『誰でもクロール30』
クロールを習いたい方なら、どんなレベルの方でも大丈夫なクラスです。
全くの初心者なので、泳げるようになりたい。
息継ぎが出来ない(自信がない)ので習得したい。
自己流なので、フォームを修正して「キレイに楽に」泳げるようになりたい…など、
皆さまのお悩みにお応え致します！

◇12:15 ～『ゆっくりキレイに泳ぐ。4泳法チョイス30』
ご自分が習いたい種目をリクエストして頂くクラスです。
クロールも習いたいけど、他の種目もやってみたい。

水中灯を使用し、普段とは異なる雰囲気でアクアビクスをお楽しみ頂けます。どなた様も無料でご参加頂けます。

◆ファンクショナルトレーニング◆



rieIRによる有料クラス！
5人までの少人数制で一人一人見ていきます(アジャストがあります)
【担当】 rie
【場所】サンドバッグルーム
【日程】 毎週金曜日 【時間】 13:45～14:45
【定員】 5名
【金額】 1980円 ※税込 当日フロントにてご予約下さい。
(入金後返金不可)
定員を上回る場合、翌週に繰り越しでのご予約となります
踊りや姿勢から出る痛みや可動域の問題の改善をしていきます.
回数重ねて感覚の違いを見つけていくレッスンにしていきたいと思います.

ゴールドジム西葛西店
03-5679-7474

GOLD'S GYM 公式WEBサイト
http://www.goldsgym.jp

■プール営業時間■
平日：10:00～23:00
土：10:00～22:30
日･祝：10:00～19:00
※金曜日は、プール休業日となります。

◆WEB予約について◆
«ステップクラス»
定員20名 WEB予約13名(24時間前受付開始)
当日店舗での予約整理券配布(2時間前)
店舗ホームページのスケジュールよりご予約下さい。

変更がある場合は館内告知、ホームページ等でご案内致します。

アクティブ	ダンス	コンディショニング･調整	ヨガ
プール	有料スクール	限定レッスン	有料レッスン

GOLD'S GYM 西葛西スタジオプログラムのご案内

クラス名	クラス紹介	見込まれる効果など
●月曜日		
Dance Fit	ダンスとフィットネスを融合させたフリースタイルのダンスプログラムです。フィットネスの枠の中で動くのでどなたでも楽しくご参加頂けます！	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
アクアウォーキング30	正しい水中ウォーキングのやり方をご案内し、水中の少ない負担で、 ダイエット・代謝UP・腰痛予防等に効果的な運動を行って参ります。初めての方大歓迎です。一緒に楽しみましょう。	シェイプアップ・関節に優しい・脂肪燃焼
初級エアロ	エアロビクスに初めての方も、シンプルな動きで運動したいという方も参加頂けるクラスです。 音楽に合わせて、楽しく一緒に体を動かしましょう。	心肺機能向上・脂肪燃焼・シェイプアップ
はじめてスイム30	正しい泳法をご紹介し、綺麗に泳ぐコツや楽に泳ぐコツをご案内致します。初めての方大歓迎です。一緒に楽しみましょう。 また体力有る方はウォーキングから続けて参加してみて下さい。	スキル向上・関節に優しい・脂肪燃焼
姿勢改善ヨガ	呼吸と身体を同調させて、自分の体の癖(X脚・O脚、猫背・反り腰、ストレートネックなど)を知り、それをご自身で改善していく事を目的としたクラスです。 身体の癖を知る事で、姿勢の改善、トレーニング効果の向上、代謝アップに繋がります。また呼吸を意識的に行い自律神経のバランスも整えていきます。	柔軟性向上・リラックス・筋力アップ
中級エアロ	ご自身のペースで、楽しく、時にはストイックにご参加いただけるエアロビクスです。スタジオで、思いっきり大きくたくさん身体を動かして、楽しいひと時を一緒に過ごしましょう！	心肺機能向上・脂肪燃焼・シェイプアップ
【有料】 オリジナルステップ初中級	このクラスはステップに慣れてきた方向けのクラスです。中級に出たいけど、いきなりでは不安という方におすすめです。 ターンや動きの選択等中級レッスンで必 要な「自分に合った動きを選ぶ」ことを 重視して展開します。皆様のご参加心よりお待ちしております。	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
GGX	GGスタッフによるトレーニングクラス！スタジオ、トレーニング初心者の方でも気軽に参加できるクラスとなっております。	筋力アップ・脂肪燃焼・心肺機能向上
HIPHOP	楽しみながら、遊び感覚でHIPHOPダンスにチャレンジ。ダンスが好きな方、初めてスタジオにご参加頂ける方も一緒に楽しめます。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
フリースタイルJAZZ	様々な音楽に合わせて楽しくダンスを踊ります。ウォーミングアップでは体幹の筋力、コントロールUPをテーマに進めていきます。 振付にはボリュームを持たせてありますので、しっかり踊りたい方にもおすすめです！	脂肪燃焼・ダンススキル向上・筋力アップ
宮野式カラダ改造塾	全身の筋肉を6分割(肩・腕・腹筋・胸・背中・脚)にして、毎週1部位ずつ集中的に鍛えていくウェイトトレーニングのクラスです。 現役プロボディビルダーが正しいフォーム、効かせ方を伝授します！筋トレ初めての方、大歓迎です♪よろしくお願いいたします！	スキル向上・シェイプアップ・筋力アップ
ZUMBA®	ZUMBAは世界中のあらゆるダンススタイルを取り入れたエクササイズです。 言葉でのキューイングがないので音楽を楽しむのに集中でき、ディスコやクラブ感覚で楽しめます。初めての方も大歓迎 ★ ぜひ、一緒に楽しく踊りましょう。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
●火曜日		
ZUMBA®	健康管理士一般指導員-ZUMBAインストラクターのmiwaです。健康管理士ならではの、皆さんが健康になれるZUMBAレッスンを心がけています。初心者の方も大歓迎です。 参加された皆様にZUMBAの楽しさをお伝えし、愛のあるレッスンを心がけています！心躍るラテンのリズムで身も心も解放される素敵な時間を一緒に過ごしませんか？	ダンススキル向上・脂肪燃焼・心肺機能向上
初級エアロ	ベーシックなエアロビクスで動きながらダンスの要素を取り入れ曲に合わせて楽しんでいきます。 一緒に楽しみましょう！	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上
ハタヨガ	インドから古く伝わるハタヨガを行います。全身の関節や筋肉をつかってポーズを行います。深い呼吸をすることで心身のバランスも整えていくクラスです。	柔軟性向上・体幹強化・リラックス
アクア45	水の抵抗や浮力を使いながら、音楽に合わせて体を動かします。関節への負担が少なく、脂肪燃焼、体力アップに効果的です。様々な体力レベルの方が、一緒にエクササイズ出来るクラスです。	脂肪燃焼・関節に優しい・心肺機能向上
バーベルワークアウト	バーベルやダンベルを用いた筋トレを中心にしっかり体を動かしていきます。担当は週替わりとなります	筋力アップ・シェイプアップ・脂肪燃焼
ZUMBA®	リズムや音を楽しみながら、エクササイズ、ラテンを始め楽しい曲がたくさんのZUMBA、ご参加お待ちしています！	ダンススキル向上・脂肪燃焼・心肺機能向上
GGボディメイク	自重やダンベルまたはプレートを使用し、シンプルな筋トレを行ないます。筋トレが初めての方にお勧めなレッスンです。	筋力アップ・脂肪燃焼・心肺機能向上
ビート＆キックス	音楽に合わせてキックボクシングのシャドーを行います。体幹部の強化やストレス発散に如何でしょうか？ また日常生活での疲れにくい身体作りにもお勧めのクラスです！	脂肪燃焼・スキル向上・シェイプアップ
●水曜日		
【有料】プレバレエクラス	バレエの基本姿勢を大切に、美しくしなやかな動作を身につけていくクラスです！ 初心者の方や、ダンスのスキルアップにつなげたい方にもおすすめです。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
アクア30	このレッスンは、基本的なアクアビクス動作を色々と組み合わせながら、歌謡曲や懐かしい曲に合わせ、楽しんでいただける30分間の有酸素運動のクラスです。 初めての方も無理なくご参加いただけます。	脂肪燃焼・心肺機能向上・関節に優しい
バレトン	足の裏から、全身を整えていくプログラムです。 フィットネス・バレエ・ヨガのパートを楽しみながら、柔軟性や筋力・バランス力を高めていきましょう。	柔軟性向上・筋力アップ・体幹強化
ヒップアップエクササイズ	女性らしい丸みのあるお尻を作るレッスンです。 ヒップアップだけでなく同時にくびれメイクを取り入れます。きれいなシルエットを一緒に目指しましょう。	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
フラダンス	フラダンスの簡単な動きをアレンジして体を動かします。 ハワイアンミュージックに耳を傾けながら、心も体もリラックスしていきましょう。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・リラックス
ZUMBA®	ラテンの音楽を中心に様々な音楽を使って踊る、脂肪燃焼系、有酸素プログラムです。 振付を覚えなくても大丈夫です。ダンスが好きな方はもちろん、ダンス未経験者の方もどうぞお気軽にご参加ください。	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上
ハタヨガ	インドから古く伝わるハタヨガを行います。全身の関節や筋肉をつかってポーズを行います。深い呼吸をすることで心身のバランスも整えていくクラスです。	柔軟性向上・体幹強化・リラックス
週変わりレッスン	奇数週はDance Fitを、偶数週はZUMBA®を実施します。皆様是非お気軽にご参加下さい！	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
GGボディメイク	肩甲骨、骨盤に動きに関連してる筋肉を中心にトレーニング致します。 姿勢が整い、猫背、腰痛、肩凝りの予防、改善につながります。	筋力アップ・脂肪燃焼・心肺機能向上
●木曜日		
協栄シェイプボクシング	本格的なボクシングの動作を楽しみながら脂肪燃焼、身体の引き締め、ストレス発散などを行うクラスです。ボクシングならではの動作を理解しながら全身を使って楽しめます！	脂肪燃焼・シェイプアップ・心肺機能向上
ZUMBA®	シンプルな動きで楽しめるラテンダンスエクササイズです。振付にとらわれる事なくお好きな動きを選んで楽しんでいただけます。身も心も解放してみんなで踊りましょう！	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
初級エアロ	シンプルな動きで構成しているため初めてエアロビクスをされる方や、まだ慣れていない方にオススメのクラスです。	心肺機能向上・脂肪燃焼・シェイプアップ
aquaZUMBA®	ZUMBAのあらゆる特徴とアクアビクスを融合させた新感覚のアクアダンスクラスです。水の特性を活かしたダンスステップで楽しく効果的に行えます。スタジオ同様に楽しく踊りましょう！	脂肪燃焼・ダンススキル向上・関節に優しい
初中級エアロ	シンプルな動きで構成しています。差し込みやカッティングハーフによって面を変えていきます。 一緒にエアロビクスを楽しみましょう。	心肺機能向上・脂肪燃焼・シェイプアップ
初級ステップ	ステップ台を使い昇降運動しながらベーシックなステップパターンを動き簡単なコンビネーションを作って動いていきます。ステップエクササイズを始めてみたい方にチャレンジし易いクラスです。台を使う事で程よい筋コンディショニングと有酸素運動効果を実感出来ます。運動の強度は台の高さで調整して頂けます。	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
初中級ステップ	踏み台を使った昇降運動で様々な動きを楽しむクラスです。無理なく分かりやすく、がモットー。スタジオにてお待ちしております !!	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
ポールストレッチ	ストレッチポール等のツールを使用し全身を本来の状態に戻すエクササイズを行います。同時に第2の骨格と言われる筋膜にもアプローチします。	柔軟性向上・脂肪燃焼・心肺機能向上
ビート＆キックス	サンドバッグにパンチやキックを決めて、効率よく脂肪燃焼、筋力UP。 スタジオ初心者～格闘技経験者までどなたでもご参加いただける有酸素運動プログラムです。	脂肪燃焼・スキル向上・シェイプアップ
●金曜日		
初中級エアロ	エアロビックスの基本的動作にダンス的要素、リズム変換を少しだけ加味して流れのある動きを提供致します。 少し慣れてきた方にお勧めです。☒	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
GGボディメイク	肩甲骨、骨盤に動きに関連してる筋肉を中心にトレーニング致します。 姿勢が整い、猫背、腰痛、肩凝りの予防、改善につながります。	筋力アップ・脂肪燃焼・心肺機能向上
フリースタイルJAZZ	様々な音楽に合わせて楽しくダンスを踊ります。ウォーミングアップでは体幹の筋力、コントロールUPをテーマに進めていきます。 振付にはボリュームを持たせてありますので、しっかり踊りたい方にもおすすめです！	脂肪燃焼・ダンススキル向上・筋力アップ
【有料】 ファンクショナルトレーニング	踊りや姿勢から出る痛みや可動域の問題の改善をしていきます 回数重ねて感覚の違いを見つけていくレッスンにしていきたいと思います	脂肪燃焼・ダンススキル向上・筋力アップ
ピラティス	インナーマッスルを鍛えて機能的な体を目指しましょう！腰痛の予防、体の引き締めにもピッタリのクラスになります。 ストレスの軽減と、集中力アップも期待できます！	シェイプアップ・脂肪燃焼・体幹強化
ビート＆キックス	サンドバッグとミットを使いながらキックボクシングの基本を学べるクラスです。ストレス発散、ダイエット、体幹トレ、筋力アップに最適。全くの初心者でも初日から本格的なミット打ちが楽しめます。	シェイプアップ・筋力アップ・体幹強化
DANCE MIX	前半はダンスエクササイズで身体を作り、後半は踊りながら振付を完成させる有酸素運動系のダンスプログラム。 ラテンダンスと色々なダンスのミックスで踊りながら振付を完成させるので初心者の方・経験者の方どなたでも楽しめます。	脂肪燃焼・心肺機能向上・ダンススキル向上
初中級エアロ	このクラスは、音楽に合わせて動き続けていく有酸素運動のクラスです！脂肪燃焼効果、心肺機能向上、ストレス発散、集中力アップにとても効果的なレッスンです！ 一緒に楽しく気持ちよく汗をかいていきましょう！	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
●土曜日		
GGボディメイク	スピラティスのエクササイズで、身体の内側から体幹を安定させ、全身のトレーニングで、インナー&アウターの筋バランスも整えていきます。 しなやかでもあり、強い身体づくりをしたい方におすすめです。	筋力アップ・体幹強化・脂肪燃焼
JAZZダンス	ストレッチで全身をほぐし、アイソレーション、バットマン、ターン、コンビネーションの順に行います。 楽しく、セクシーにカッコ良く踊ってみませんか？ダンスが初めての方でも気楽に参加できるクラスです。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・柔軟性向上
ハタヨガ・スローヴィンヤサ	心地良い呼吸と共に、一つ一つのアーサナを、じっくりと深めていくクラスです。 自分の呼吸を大切に、無理のないペースで、柔軟性の向上や筋力アップを深めていきましょう。	柔軟性向上・筋力アップ・リラックス
アクアトレーニング30	水の抵抗や浮力など水の特性を活用して全身のトータルトレーニングを行うクラスです。 有酸素運動・筋力トレーニング・体幹・HIITなど様々なトレーニングを30分で行います！年齢性別問わず運動の効果を感じる事が出来ます。	脂肪燃焼・心肺機能向上・筋力アップ
アクアダンス45	音楽に合わせながら水中で動くクラスです！ 水を押したり掻いたり蹴ったり跳んだりと、水を動かしながら軽快に身体を動かす事で有酸素運動の効果を引き出します！	脂肪燃焼・心肺機能向上・関節に優しい
初中級エアロ	いろいろなバリエーションの動きを楽しみながら気持ちよく体を動かしましょう。	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
初中級ステップ	初級ステップより少しステップアップしたい方、是非気軽にご参加お待ちしております。	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
GGキックボクシング	初心者向けに、基礎・基本から楽しくレッスンします！	脂肪燃焼・スキル向上・シェイプアップ
フリーミットタイム	15分の間でミットを受けます。 初心者の方も大歓迎、是非お気軽にご参加下さい！	脂肪燃焼・スキル向上・シェイプアップ
●日曜日		
シアターJAZZ	ミュージカル、ショー、パレード等で使われるダンスを様々な音楽に合わせて踊っていくクラスです。 基礎から練習していくので、これからダンスを始める人にもオススメのクラスです。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
【有料】誰でもクロール30	クロールを習いたい方なら、どんなレベルの方でも大丈夫なクラスです。全くの初心者なので、泳げるようになりたい。息継ぎが出来ない(自信がない)ので習得したい。 自己流なので、フォームを修正して「キレイに楽に」泳げるようになりたい……など、皆さまのお悩みにお応え致します！	スキル向上・脂肪燃焼・心肺機能向上
【有料】ゆっくりキレイに泳ぐ。4泳法チョイス30	ご自分が習いたい種目をリクエストして頂くクラスです。クロールも習いたいけど、他の種目もやってみたい。毎週同じ種目だと変化がない(飽きてしまう)ので、 好きな時に種目を変えてみたい。4種目泳げるようになりたい……など、「ゆっくりキレイなフォーム」の習得を目指して行きます！	スキル向上・脂肪燃焼・心肺機能向上
ストレッチアクア45	肩こりや肩周りの機能改善を目的としたストレッチ(動的、静的)とシェイプや代謝向上を目的とした下半身中心の筋トレ。 音楽には合わせずに行うので初心者向きですし、特に背中が丸まり始め代謝も落ちる高齢者等には特にオススメ！	シェイプアップ・柔軟性向上・筋力アップ
ZUMBA®	ZUMBAは世界中のあらゆるダンススタイルを取り入れたエクササイズです。 言葉でのキューイングがないので音楽を楽しむのに集中でき、ディスコやクラブ感覚で楽しめます。初めての方も大歓迎 ★ ぜひ、一緒に楽しく踊りましょう。	脂肪燃焼・ダンススキル向上・心肺機能向上
メンテナンスヨガ	ちょっと気になる身体の不調はありますか？肩こり、腰痛、疲労感…などなど。それって日常のクセが原因かもしれません。 そんな身体のちょっとした不調、クセをヨガのポーズと呼吸でリセットしてみませんか？	柔軟性向上・リラックス・脂肪燃焼
Gフローヨガ	ポーズをいくつか繋げて行い、呼吸と動きそして、心の調和を目指していきましょう。 ポーズはいきなり完成形を目指すのではなく、少しずつ柔軟性と強さを高めていく段階法を取り入れています。	柔軟性向上・リラックス・脂肪燃焼
初級エアロ	エアロは効率よく全身運動ができるスタジオレッスンです!基本からお伝えしていきます。 飽きないように味変もできますので、慣れている方も、ぜひ!	脂肪燃焼・心肺機能向上・シェイプアップ
初中級エアロ	エアロビクスの基本からの変化を楽しんでいただきます。 シェイプアップ、持久力向上、ストレス発散、一石二鳥三鳥のスタジオレッスンをご体感下さいませ！	心肺機能向上・シェイプアップ・脂肪燃焼
GGX トレーニング	シンプルな筋トレで全身の筋肉を鍛えます。スタジオエクササイズが初めての方にもオススメのクラスです！	筋力アップ・脂肪燃焼・シェイプアップ
GGX ポールストレッチ	ストレッチポールを使ってかたくなった筋膜をほぐしていくレッスンです。 筋膜をほぐすことによって可動域が広がり運動効率アップや怪我の防止に繋がります。	柔軟性向上・リラックス