GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR

STUDIO SCHEDULE 浦安千葉 2026/11

休館日11月9日
※11月3,23日は祝日スケジュールをご確認ください。

🔰 初級者向けクラス

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		土曜日	日曜日	
	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	6階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	
7:00	OPEN 代行情報	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN		7:00
8:00	浦安千葉店 Instagram	◆2時間前店頭予約 定員22名　繰り越し枠3名 ★WEB予約 WEB15名　店頭7名　繰り越し枠3名			スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!! 5-ONE-ALL ファイブ･ワン･オール				8:00
9:00							🔰ヨガ 9：10-10：10 Asha 5-ONE-ALL	OPEN 🔰ハタヨガ 9：30-10：30 森　由希子	9:00
10:00	ミッド&ローインパクト 10:30-11:15 松田　有希子	ラーニングステップ 10：30-11：30 渡辺　睦美	🔰シアターJAZZ 10：00-11：00 瀬沼　真幸 5-ONE-ALL	🔰ヨガストレッチ 10：30-11：15 YU-KA 5-ONE-ALL	↓時間変更		ZUMBA® 10：20-11：05 大浦　透	🔰エアロ2 10：40-11：25 新井　香織	10:00
11:00	レギュラーステップ 11:30-12：30 松田　有希子 WEB予約 5-ONE-ALL	🔰コンディショニング&筋膜リリース 11：45-12：30 渡辺　睦美 5-ONE-ALL	🔰ZUMBA® 11：15－12：00 TSUKASA	🔰エアロ1 11：25－12：10 中野　智恵	🔰ZUMBA® 11：00-11：45 小河原　拓也 5-ONE-ALL	🔰★6階★ ビート&キックス サンドバッグ 11:00-11:45 湯浅　まゆ	バレエ 11：15-12：15 Chi-tan.	ステップ2 11：35-12：25 新井　香織 WEB予約 5-ONE-ALL	11:00
12:00	🔰ZUMBA® 12:45-13：30 ジョセフ鮎		🔰ボディメイク 12：15－12：45 TSUKASA	🔰ベーシックステップ 12：20-13：05 中野　智恵	🔰ビート&キックス 12:00-13:00 湯浅　まゆ	★6階★ メンバー様どなたでも参加できます。 サンドバッグやミットを使ってキックやパンチを行うクラス。かっこいいキックができるようになります！	🔰Gピラティス 12：25-13：10 鈴木　優子	ジャズダンス 12：45-13：45 Chi-tan.	12:00
13:00	🔰すっきり健康ヨガ 13：45-14：45 ジョセフ鮎 5-ONE-ALL	🔰Gヨガストレッチ 13:00-14:00 歩	ステップ1 ◆2時間前店舗予約 13：15-14：00 里見　一成 5-ONE-ALL	🔰エアロコンディション 13：20-14：05 佐々木　清子 5-ONE-ALL	🔰メンテナンスストレッチ 13：15-14：15 平瀬　明治		🔰ビギナーロー 13：20-14：05 鈴木　優子		13:00
14:00		初中級エアロ 14：15-15：15 陸野裕子 5-ONE-ALL	ステップ2 14：15-15：15 里見　一成 WEB予約		🔰エアロ1 14：30-15：00 平瀬　明治 5-ONE-ALL		🔰HIP HOP 14：15-15：15 森林　なつ美	🔰ナニアロハ 14：00-15：00 emi 5-ONE-ALL	14:00
15:00	🔰GGX 15:15-15:45 スタッフ		キッズスクール ﾏﾘｰﾝｽﾞﾀﾞﾝｽ ｱｶﾃﾞﾐｰｷｯｽﾞｸﾗｽ 15:30-16:30		キッズスクール テーマパークダンス① 15:40-16:40		🔰リンパフローストレッチ 15：30-16：20 今村　彩子 5-ONE-ALL	HIP HOP JAZZ 15：15-16：15 NORIKO	15:00
16:00			ﾏﾘｰﾝｽﾞﾀﾞﾝｽ ｱｶﾃﾞﾐｰﾘﾄﾙｸﾗｽ 16:40-17:40	キッズスクール ストリートダンス 入門低学年 16:30-17:30	テーマパークダンス② 16:50-18:05		🔰ビギナーウォーク 16：30-17：10 久野　聡郎	🔰身体調整エクササイズ 16：30-17：15 金子　すず代	16:00
17:00			ﾏﾘｰﾝｽﾞﾀﾞﾝｽ ｱｶﾃﾞﾐｰｼﾞｭﾆｱｸﾗｽ 17:50-19:05	ストリートダンス 初級高学年 17:35-18:50			🔰ビギナーステップ 17：25-18：05 久野　聡郎 5-ONE-ALL 毎月2週目休講	🔰ビート&キックス 17：30-18：15 金子すず代 5-ONE-ALL	17:00
18:00		🔰ボディメイク 18:45-19:30 大森　恵美子			テーマパークダンス③ 18:10-19:25		エアロ2.5 18：20-19：20 ゆっきー		18:00
19:00	🔰ZUMBA® 19：00-19：45 野中　映仁子 5-ONE-ALL	ビギナーエアロ30 19：40-20：10 🔰大森　恵美子	初中級エアロ 19:20-20:05 大畑　淳一	中級エアロ 19：00-20：00 築地　雅美	中級エアロ 19：35-20：35 陸野　裕子 5-ONE-ALL				19:00
20:00	エアロ2.5 20：00-21:00 ゆっきー	バレエ初級 20：25-21：25 Chi-tan. 5-ONE-ALL	ラーニングステップ 20：15-21：15 大畑　淳一 5-ONE-ALL	🔰宮野式からだ改造塾 20：15-21：15 宮野　成夫	🔰ZUMBA® 20：45-21：45 塚田　祐佳里			CLOSE	20:00
21:00	🔰リラックスヨガ 21：15-22：15 細田　哲生	有料バレエ￥1100 21：30-22：00 Chi-tan. 11/10	HIP　HOP 21：30-22：30 YU-KA	🔰ストリートダンス&ストレッチ 21：30-22：30 MIHO 5-ONE-ALL					21:00
22:00									22:00
23:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		23:30

浦安千葉店
047-304-2828

☺月曜～土曜
7:00～23:30
☺日曜
9:00～20:00
☺祝日
（日曜日が祝日の場合は対象外）
7:00～22:30

アクティブ系	コンディショニング系	リラックスヨガ系	ダンス系	スケジュールは変更することがございます。ご了承くださいませ。
有料クラス	変更はWEBサイト,館内掲示でご案内致します。皆様に安全に快適にご参加頂くため,レッスン開始時間10分過ぎてのご参加はご遠慮くださいませ。			

GOLD'S GYM ゴールドジム浦安千葉店　スタジオレッスン紹介

	クラスタイトル	ク　ラ　ス　内　容	見込まれる効果
月曜日	ミッド＆ロー/松田有希子	中級レベルでローインパクト・ミッドインパクトの組み合わせを楽しむクラスです（歩く動作・軽く飛び跳ねる動作が基本です）	脂肪燃焼
	レギュラーステップ/松田有希子	初中級ステップに慣れてきた方を対象に色々な動作を組み合わせたコンビネーションを楽しむクラスです。	脂肪燃焼
	ZUMBA®/ジョセフ鮎	楽しく、しっかりと汗を流しストレス発散、リフレッシュしたい方。ラテン音楽とステップを中心に楽しい曲に合わせて動いていくダンスワークアウト。強度の高い低いを繰り返して動き心肺機能向上、体力筋力アップを目指します！みなさんこんにちは！Zumba®は世界中で大ブームとなっているダンスワークアウトです！老若男女レベルの境を越え誰でも楽しみながらストレス発！パーティー気分で有酸素運動をバッチリ行って頂けます！１度参加したらやみつきに。。。ぜひご参加ください！	脂肪燃焼
	すっきり健康ヨガ/ジョセフ鮎	気持ちよく動きたい方、身体の柔軟性に不安がある方身体ほぐしを十分に行いヨガのアサナが無理なく行えるように、アサナの効果が身体に行き渡るように進めていきます。心楽しく、身体の声を聞きましょう！健康は身体の柔軟性関係なくご自分のペースでどなたにでもご参加いただけます。日常生活でも役立つヒントも織り交ぜながら笑いありのリラックスしたクラスです！心と身体をしなやかにしていきましょう！	柔軟性向上
	ZUMBA®/野中映仁子	踊れなくてもいいんです！間違えてもいいんです！楽しい音楽と共に体を動かしてストレス発散！！一緒に汗をかきましょう！！happyな時間を過ごしましょう！！"みなさまどうぞご参加ください♪	脂肪燃焼
	エアロ2.5/柳田幸久	エアロビクスに十分に慣れていて、楽しく汗を流したい方向け。エアロビクスの様々な動きやコンビネーションを、テンポよく進めていきますダイナミックな動きで、汗をかきやすいエアロビクスです。一緒に楽しみましょう	脂肪燃焼
	リラックスヨガ/細田哲生	終了後に特別なリラックス感が味わえます。疲れた時に！トレーニングの最後に最適です。このヨガを行うと明日朝の目覚めも変わります。	柔軟性向上
火曜日	ラーニングステップ/渡辺睦美	ステップレッスンにもっと様々な動きにチャレンジしたい方。基本ステップから少しずつ変化をつけていき完成形に近づけていきます。目的地は１つでも様々な行き方があります。その辺りも楽しんで頂きたく試行錯誤しています。ご参加下さるメンバー様の力をお借りして和気あいあい、という言葉がぴったり来るレッスンになっています。皆様のご参加を心よりお待ちしております。	脂肪燃焼
	コンディショニング＆筋膜リリース/渡辺睦美	様々なフットパターンやターンを組み合わたエアロのコンビネーションを3ブロック作って通します。コリオは毎週変わります。回るの苦手な方は回らなくて大丈夫です。お気軽にご参加下さい。	血流改善 むくみ改善
	Gヨガストレッチ/歩	深くゆっくりした呼吸とヨガのポーズを組み合わせてエネルギーを巡らせてゆきます。後半には呼吸法で自律神経のバランスを整えましょう	柔軟性向上
	初中級エアロ/陸野裕子	初中級レベルでローインパクト・ミッドインパクトの組み合わせを楽しむクラスです（歩く動作・軽く飛び跳ねる動作が基本です）	血流改善 むくみ改善
	ボディメイク/大森恵美子	ツールを使って筋トレを行いますきちんと鍛えたい方！一緒にキレイな身体作りをしましょう！マイペースで楽しめます！	姿勢改善
	ビギナーエアロ30/大森恵美子	初めてスタジオにご参加いただける方、エアロビクスの基本を端のしみたい方向け、シンプルな動作の３０ふんですが、良い汗流すことができます。 トレーニング前後にも最適です。	脂肪燃焼
	バレエ初級/Chi-tan.	マイペースで気持ちよく動きたい方向け。バレエバーを使いバレエの基礎を行い後半にはステップを練習し踊りに繋いでいきます。姿勢を正したい、体幹を使いたい、優雅に踊りたい、目的は様々です。	姿勢改善
水曜日	シアターJAZZ/瀬沼真幸	初心者の方から経験者の方まで、ダンスの基礎を練習したい方。ジャズダンスの基礎を中心に、しっかりと体を動かしていただいています！ 振付は数週間かけてじっくりと練習しています。ジャズダンスを習ってみたいなと思ってる方、いつでも大歓迎です！！お待ちしております！！	ダンススキルアップ
	ZUMBA®/TSUKASA	様々なジャンルのダンスをノンストップで踊り、楽しみながら汗をかいていただける有酸素系プログラムになっております。 ダンス初心者の方でもご参加いただけるプログラムとなっておりますのでぜひお気軽にご参加いただけたらうれしいです。	脂肪燃焼
	ボディメイク/TSUKASA	トレーニング初心者の方ストレッチにより身体を伸ばし、軽い筋トレ・骨盤EXを混じえながら、体幹を鍛えていきます。 筋トレを行う前の準備運動に最適です。無理なくマイペースに行えますので、どうぞお気軽にご参加くださいませ	脂肪燃焼
	初中級ステップ/里見一成	エアロビクスに少し慣れてきた方向け。エアロビクスの基本動作を少しずつ発展させながら進めていきます。 無理なくマイペースでご参加頂けますので気軽にご参加下さい。	脂肪燃焼
	中級ステップ/里見一成	ステップのコンビネーションを楽しみたい方向け。ステップ動作の様々なパターンをコンビネーションで進めています。 ステップの醍醐味に是非チャレンジしてみて下さい。	脂肪燃焼
	初中級エアロ/大畑淳一	エアロビクスを楽しみたい方。丁寧にゆっくり進めています。エアロビクスは慣れです。一緒に楽しみましょう。	脂肪燃焼
	ラーニングステップ/大畑淳一	ステップでしっかり動きたい方。丁寧にゆっくり進めています。ステップは慣れです。一緒に楽しみましょう。	脂肪燃焼
	HIP HOP/YU-KA	色んなステップを習得しつつダンスで汗をかきたい方　懐かしいあの当時の音楽♪もお楽しみいただけます。ダンス初心者の方も、慣れている方も、汗をかけるレッスンです。 HIPHOPと聞くと難しそう！と思われる方沢山いらっしゃると思います！私も初めはそうでした！！！振付を覚えて踊る！ではなく、基本のステップで体を動かし一緒に汗を流しましょう！！！	ダンススキルアップ
木曜日	ヨガストレッチ/YU-KA	色んなステップを習得しつつダンスで汗をかきたい方　懐かしいあの当時の音楽♪もお楽しみいただけます。ダンス初心者の方も、慣れている方も、汗をかけるレッスンです。 HIPHOPと聞くと難しそう！と思われる方沢山いらっしゃると思います！私も初めはそうでした！！！振付を覚えて踊る！ではなく、基本のステップで体を動かし一緒に汗を流しましょう！！！	姿勢改善
	エアロ1/中野智恵	楽しみながら汗を出して心身リフレッシュ！エアロビクスの基本動作を繰り返し徐々にコンビネーションを作ってダンスMIXで最新の曲に合わせスタイリッシュにダイナミックに動いていきます。 エアロビクスやダンス経験無くても大丈夫。曲に合わせ動く楽しさを気軽に楽しみに来てください。	脂肪燃焼
	ベーシックステップ/中野智恵	ステップ台を使いベーシックステップパターンを動きながらコンビネーションを作って動いていきます。 ステップ台は脂肪燃焼効果も大きく、体幹を意識して動くことで筋力アップにも効果的です。集中してコンビネーションを動く事により神経細胞活性を楽しく動いていきましょう！	脂肪燃焼
	エアロコンディション/佐々木清子	体を動かしたい方どなたにも出来る動きで構成した有酸素運動と簡単な動きで行う筋力トレーニングパートを、交互に行っていくクラスです。体力向上間違いなしです。 その日の個人個人の体調を、伺ってから、トレーニング負荷は決めています。レッスンは、メンバー様が楽しいと感じて頂ければ、私はこの仕事を選んで幸いです。	脂肪燃焼
	中級エアロ/築地雅美	初級～ビギナーに少し慣れたら是非ご参加ください。基本の動きにアクセントを取り入れコリオ(振付)を楽しむクラスです。エアロビクスが上手になりたいかたにおすすめします。	脂肪燃焼
	宮野式からだ改造塾/宮野成夫	ボディービルダーがフィットネス愛好家の皆さまに向けてトレーニングを本気でお伝えします。かっこいいフォームで鍛えて効果をだしましょう！ ご自身に合う重量の設定ができます。	脂肪燃焼
	ストリートダンス＆ストレッチ/MIHO	ダンスの基礎をじっくり行います。初めての方・男女問わずどなたでも楽しめる振り付けを行ないます。皆様どうぞふるってご参加下さい!!	ダンススキルアップ
金曜日	★6階★ビート＆キックスサンドバッグ/湯浅まゆ	音楽にあわせて身体を温めるウオーミングアップとキックパンチの型練習のあとサンドバッグ打ちを行います。気持ちよく打ち込むコツもお伝えします！	脂肪燃焼
	ZUMBA®/小河原拓也	ラテン音楽とステップを中心に楽しい曲に合わせて動いていくダンスワークアウト。汗を流したい方、一時間おどりましょう！	脂肪燃焼
	ビート＆キックス/湯浅まゆ	キックボクシングを音楽に合わせて行います。初めての方から長年継続してくださる方が一緒に楽しめます。格闘技の基本は身体能力向上にとても効果的です。 ストレスも体脂肪もKOできます！	脂肪燃焼
	メンテナンスストレッチ/平瀬明治	身体調整を目的としてクラスをすすめます。姿勢を整えた方、アンバランスが気になる方、背骨のラインが整うと動きは向上します。	柔軟性向上 姿勢改善
	エアロ1/平瀬明治	シンプルなエアロビクスの基本を行い脂肪燃焼を目的に大きく心地よく動けるクラスです。	脂肪燃焼
	中級エアロ/陸野裕子	中級エアロ完成形では動きの流れをスムーズに展開し、足のフットパターンや面を変えた動きを入れながら心拍数をあげていき、脂肪燃焼効果をあげていくクラスになります。 エアロビクスをより楽しむクラスとなります。エアロビクスはできた時の達成感、集中力向上、身体的には心肺機能向上、脂肪燃焼効果があります。	脂肪燃焼
	ZUMBA®/塚田祐佳里	ダンスをしてみたい人！ご参加ください。100%まねしなくてOK！出来るところだけでOK！フライデーナイトは踊って楽しみましょーー！ぜひスタジオにおいでください絶対楽しめます！	脂肪燃焼
土曜日	ヨガ/Asha	前半はオリジナルのフローの変化形で動き体幹も使いながらリリース。日頃の疲れをスッキリできるクラスです。気持ちよく動きたい方やストレス解消したい方向け、身体の使い方を説明しながら、アップテンポにもりあげていきます、呼吸法を行いながら、体幹も使え、気分爽快に！楽しんでお気軽にご参加ください。	柔軟性向上
	ZUMBA®/大浦透	ラテンダンス系プログラムです。１曲ごとにステップが変わりますが初めての方からZUMBAファンまで一緒に楽しめます。一時間踊って気持ちよい汗を流しましょう。とてもファンの多い人気のクラスです。	脂肪燃焼
	バレエ/Chi-tan.	マイペースで気持ちよく動きたい方向け。バレエバーを使いバレエの基礎をしっかり行い後半にはステップを練習し踊りに繋いでいきます。 姿勢を正したい、体幹を使いたい、優雅に踊りたい、目的は様々です。しっかり動きながら楽しみましょう。	姿勢改善
	Gピラティス/鈴木優子	正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整え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。	姿勢改善
	ビギナーロー/鈴木優子	エアロビクスの基本動作を楽しむクラス、スタジオ参加初めての方、基本動作を楽しみたい方に最適なクラスです。 スタジオでしっかりと有酸素トレーニングを楽しめます。	脂肪燃焼
	HIP HOP/森林なつみ	ダンスを始めたい方からもっとレベルアップしたい方気持ちよく動いてたくさん汗をかきたい方まずは音楽に合わせてしっかりストレッチして身体を温め、胸や腰など部分的に動かして身体の細部まで起こしていきます。基本的な動きやステップを繰り返し練習してから、振り付けに入ります。ダンスの基礎的な動きはもちろんですが、その時身体や筋肉のどこを意識して動かすか、といった部分を大切にレッスンを行なっています。洋楽からJ-POPまでジャンル問わず！基礎から振り付けまで盛り沢山で行っていきますので初めましての方も大歓迎です！年齢問わず、みなさん一緒に汗かいて気持ちよく踊りましょう！	ダンススキルアップ
	リンパフローストレッチ/今村彩子	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を促します。身体も気持ちもストレスから解放されリラックスさせるクラスです。	血流改善 むくみ改善
	ビギナーウォーク40/久野聡郎	「歩く」程度の動作＝ローインパクトの基本動作を習得ちょっと変化する動きも楽しむ有酸素運動クラス。	脂肪燃焼
	ビギナーステップ４０/久野聡郎	ステップ台を使用する初級レベルのクラスで、基礎運動（昇降運動）を習得していきます。動きなれるとステップの基本からの変化が楽しいクラスです。	脂肪燃焼
	エアロ2.5/柳田幸久	エアロビクスに十分に慣れていて、楽しく汗を流したい方向け。エアロビクスの様々な動きやコンビネーションを、テンポよく進めていきますダイナミックな動きで、 汗をかきやすいエアロビクスです。一緒に楽しみましょう	脂肪燃焼
	エアロ2.5＋10min/柳田幸久	3.4週目にもう少し動きたい声にお応えして、エアロ2.5の続きを10分行います。気持ちよく動きましょう！	脂肪燃焼
日曜日	ハタヨガ/森由美子	フィジカル、メンタル共に癒したい方向け。その日の皆様のご要望にお応えし、レッスン内容を組んでいます。レッスン後は心も身体もフワッと軽くなります！！！ 初めての方も是非是非お待ちしております！	柔軟性向上
	エアロ2/新井香織	汗をながしたい方。分解を丁寧に行っています。ストレス発散にどうぞ♪	脂肪燃焼
	ステップ2/新井香織	気持ちよく動きたい方。分野を丁寧に行っています。ストレス発散&カロリー消費に最適です。	脂肪燃焼
	ジャズダンス/Chi-tan.	とにかく汗を流したい方、マイペースで行いたい方、心身リフレッシュしたい方、ダンスを極めたい方、気持ちよく動きたい方へ！ ストレッチをしてから基礎を行い振付を覚えてしっかり踊ります。様々なジャンルの曲を使って踊ります。技術も付け、発散しながら、楽しみましょう。	ダンススキルアップ
	ナニアロハ/emi	初めての方からフラダンス経験者も、フラの要素を使ったフラダンスエクササイズで1回完結型です。ストレッチから丁寧に行います。 姿勢改善や骨盤まわりの代謝アップ・脚のむくみ改善にも。 素敵なハワイアンミュージックで踊ることで癒し効果・心身リフレッシュ効果、下半身の強化も期待できます。	ダンススキルアップ
	ストリートジャズ/NORIKO	ダンスの基礎と振付を覚え踊る楽しさが味わえるクラスです。みなさんが集中して踊る姿は美しいです！！初めての方から上級者まで楽しんで頂けるクラス内容です。 是非一度スタジオにおいでください！	ダンススキルアップ
	身体調整エクササイズ/金子すず代	ミニボールやストレッチボールを使い、心身の力を抜きリラックスしながら腰・肩・膝の痛みを軽減、姿勢も整えていきます。	姿勢改善
	ビート＆キックス/金子すず代	キックボクシングを音楽に合わせて行います。初めての方から長年継続してくださる方が一緒に楽しめます。 格闘技の基本は身体能力向上にとても効果的です。ストレスも体脂肪もKOできます！	脂肪燃焼
	GGX/ＧＧスタッフトレーナー	月曜~金曜毎日14:45~15:0０と日曜12:45~13:00/６Fフィールド筋トレ等を行います。内容はスタッフにご確認お願いします。 15分でちょこっとしっかり効果が出せます！	脂肪燃焼