CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE ウエスト／東中野 2026年12月～

GOLD'S GROUP EXERCISE

「明日の元気、未来の健康！」
詳しくはこちら!!
ぜひご覧下さい!!

<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

- 10:00～10:10 ラジオ体操
- 10:30～11:30 ヨガ Mai
- 12:00～12:45 スタートSTEP 越智京子
- 13:00～14:00 整/25(Web18/店頭7/ラ掲載2) オリジナルSTEP 中級 綾部奈緒子
- 14:30～15:15 オリジナルエアロ 中級 里見一成
- 15:30～16:15 整/25(Web18/店頭7/ラ掲載2) STEP1 里見一成
- 17:30～18:00 ※詳細は別途掲示物をご確認ください。
- 18:00～18:30 整/20(店頭予約) ※第2月曜【有料】オリジナルSTEP初中級 石川広明 ¥1,320(税込)
- 19:30～20:10 ヨガ 石田雅美
- 20:30～20:55 整/25(Web18/店頭7/ラ掲載2) オリジナルSTEP 中級 綾部奈緒子
- 21:40～22:40 Group Power 澤田佳寿馬
- 23:30 CLOSE

東中野

7:00 OPEN

- 第2月曜 休館
- 9:30～9:40 歌とダンスでフィットネス ラジオ体操①,②
- 10:30～11:30 SALSATION 斉田美穂
- 11:40～12:25 定員21名※店頭予約レッスン2時間前より 台帳記入(最終2名) Group Power 岡田有加
- 12:35～13:05 GGX
- 13:15～14:15 ヨガ Asha
- 14:25～15:10 オリジナルエアロ 初中級 小林貴子
- 15:20～16:20 整/36(Web25/店頭11/ラ掲載2) STEP1.5 小林貴子
- 16:30～17:30 整/17(店頭予約) ※4/5/7/9/10月の第3月曜【有料】ずんマルチ2台 池田純子 ¥1,320(税込)
- 17:45～18:45 ピックルボール
- 19:00～19:45 バレイバー 芝岡紀斗
- 19:50～20:35 バレエセンター 芝岡紀斗
- 20:50～21:50 ヨガ mako
- 22:00～22:30 GGX（ストレッチポール）
- 23:30 CLOSE

火（TUE）

ウエスト

7:00 OPEN

- 10:00～10:10 ラジオ体操
- 10:45～11:30 STEP1 佐藤慎介
- 11:45～12:45 オリジナルエアロ 中級 佐藤慎介
- 13:00～13:40 B・コンシャス 鈴木優子
- 13:50～14:20 ビギナーエアロ 鈴木優子
- 14:30～15:00 ストレッチポール 今村彩子
- 15:15～16:15 整/25(Web18/店頭7/ラ掲載2) STEP2 今村彩子
- 17:00～18:00 【有料】ボージング指導 小沼敏雄
- 18:45～19:30 オリジナルエアロ 中級 鈴木優子
- 19:45～20:45 整/25(Web18/店頭7/ラ掲載2) オリジナルSTEP 中級 今村彩子
- 21:00～21:45 整/25(Web18/店頭7/ラ掲載2) STEP1 綾部奈緒子
- 23:30 CLOSE

東中野

7:00 OPEN

- 9:30～9:40 歌とダンスでフィットネス ラジオ体操①,②
- 10:30～11:15 ヨガ 小林啓子
- 11:25～11:55 GGX
- 12:05～12:50 STEP1 城谷崇仁
- 13:00～13:45 オリジナルエアロ 初中級 城谷崇仁
- 13:55～14:55 STREET JAZZ YUKO
- 15:05～15:15 GGX
- 15:30～18:30 有料スクール biima Sports
- 19:00～20:00 STEP2 遠藤靖雄
- 20:10～20:55 シェイプアップ ローインパクト 佐藤慎介
- 21:05～21:35 ビギナーエアロ 佐藤慎介
- 21:45～22:15 GGX（筋コン）
- 23:30 CLOSE

水（WED）

ウエスト

7:00 OPEN

- 10:00～10:10 ラジオ体操
- 10:30～11:30 整/25(Web18/店頭7/ラ掲載2) STEP2 里見一成
- 11:40～12:40 RITMOS 佐藤慎介
- 12:50～13:35 スタートSTEP 佐藤慎介
- 13:45～14:45 REEJAM BRENDA RYE
- 15:30～16:30 有料スクール エイベックス 入門 17:15～18:15
- 16:30～17:30 有料スクール エイベックス 初級 18:30～19:30
- 19:55～20:40 オリジナルエアロ 中級 岡部和彦
- 20:50～21:50 整/25(Web18/店頭7/ラ掲載2) STEP1.5 岡部和彦
- 23:30 CLOSE

東中野

7:00 OPEN

- 9:30～9:40 歌とダンスでフィットネス ラジオ体操①,②
- 10:30～11:15 ビギナーエアロ 相原萌絵
- 11:30～12:30 ボディメイク 相原萌絵
- 12:45～13:30 定員21名※店頭予約レッスン2時間前より 台帳記入(最終2名) Group Power 田子内敦
- 13:45～14:30 オリジナルエアロ 初中級 hirocky
- 14:45～15:45 整/36(Web25/店頭11/ラ掲載2) オリジナルSTEP 初中級 hirocky
- 16:00～16:30 歌とダンスでフィットネス
- 16:45～17:45 有料スクール エイベックス キッズ入門・初級
- 18:00～19:15 オリジナルエアロ 中上級 里見一成
- 19:30～20:30 整/36(Web25/店頭11/ラ掲載2) オリジナルSTEP 中上級 里見一成
- 21:40～22:30 ZUMBA 大浦透
- 23:30 CLOSE

木（THU）

ウエスト

7:00 OPEN

- 10:00～10:10 ラジオ体操
- 10:30～11:30 オリジナルエアロ 中級 野崎雄一
- 11:45～12:45 整/25(Web18/店頭7/ラ掲載2) RITMOS 中川正博
- 13:00～14:00 JAZZ DANCE 林芳憲
- 14:30～15:00 オリジナルエアロ 初中級 城谷崇仁
- 15:15～16:15 整/25(Web18/店頭7/ラ掲載2) STEP1 城谷崇仁
- 17:00～18:30 【有料】ボージング指導 小沼敏雄
- 19:00～20:00 整/25(Web18/店頭7/ラ掲載2) オリジナルSTEP 初中級 hirocky
- 20:15～21:15 アシュタンガヨガ（ビギナー） 大島さやか
- 21:30～22:30 Group Power 澤田佳寿馬
- 23:30 CLOSE

東中野

7:00 OPEN

- 9:30～9:40 歌とダンスでフィットネス ラジオ体操①,②
- 10:30～11:15 RITMOS 佐藤慎介
- 11:25～12:10 整/25(Web18/店頭7/ラ掲載2) B-make ～Walking～ 佐藤慎介
- 12:20～13:05 オリジナルエアロ 初中級 山口優子
- 13:15～14:15 スタートSTEP 山口優子
- 14:30～15:00 ビギナーエアロ 鈴木優子
- 15:10～16:10 リンパフロー ストレッチ 今村彩子
- 16:30～17:15 有料スクール プレキッズバレエ（3歳以上）
- 17:20～18:40 有料スクール キッズバレエ（小学生以上）
- 19:00～19:45 調整リカバリー 湯浅まゆ
- 20:00～21:00 ビート＆キックス 湯浅まゆ
- 21:15～22:15 ZUMBA 米山充彦
- 23:30 CLOSE

金（FRI）

ウエスト

7:00 OPEN

- 10:00～10:10 ラジオ体操
- 10:40～11:30 オリジナルエアロ 初中級 松田有希子
- 11:45～12:45 整/25(Web18/店頭7/ラ掲載2) STEP2 松田有希子
- 13:00～13:50 ビギナーエアロ＆シェイプ nao
- 14:00～14:50 n.a.o トレ nao
- 15:00～16:00 ヨガ Asha
- 16:30～17:30 カラオケダンス&ボーカル
- 17:55～18:55 オリジナルエアロ 上級
- 19:10～20:00 里見一成
- 20:10～21:10 整/25(Web18/店頭7/ラ掲載2) オリジナルSTEP 上級 里見一成
- 21:25～22:25 HIP HOP 林芳憲
- 23:30 CLOSE

東中野

7:00 OPEN

- 9:30～9:40 歌とダンスでフィットネス ラジオ体操①,②
- 10:45～11:15 GGX（筋コン）
- 11:30～12:30 RITMOS 守屋直樹
- 12:45～13:45 バレエ 一色潔
- 14:00～14:30 ビート&キックス 小山内映子
- 14:40～15:40 ストレッチ&コンディショニング 小山内映子
- 16:50～17:30 ZUMBA 小東勇太
- 17:30～19:00 ピックルボール
- 19:20～20:20 オリジナルエアロ 中級 岡部和彦
- 20:35～21:35 ヨガ mako
- 21:55～22:40 オリジナルSTEP 初級 里見一成
- 23:30 CLOSE

土（SAT）

ウエスト

7:00 OPEN

- 10:30～11:30 ZUMBA KAZKO
- 11:45～12:45 ヨガ 加地史佳
- 13:00～13:45 ストレッチ&コンディショニング 小山内映子
- 13:55～14:40 ビート&キックス 小山内映子
- 15:00～16:00 整/15(店頭予約) 【有料】イシコのマルチSTEP(STEP1.5レベル) 石川広明 ¥1,750(税込)
- ※詳細は別途掲示物をご確認ください。
- 15:15～16:15 東中野マットスタジオ フラダンス 若林裕美
- 17:45～18:45 有料スクール エイベックス キッズ入門・初級
- 19:00～20:30 有料スクール エイベックス ティーン入門・初級
- 20:45～21:45 ボージングアカデミー 小沼敏雄
- 23:30 CLOSE

東中野

7:00 OPEN

- 9:30～9:40 歌とダンスでフィットネス ラジオ体操①,②
- 10:00～10:30 ビギナーエアロ 鈴木優子
- 10:40～11:25 STEP1 久野聡郎
- 11:35～12:35 オリジナルエアロ 中級 久野聡郎
- 12:45～13:45 週替わりレッスン
- ※詳細は別途掲示物をご確認ください。
- 13:55～14:55 style JAZZ YU-RI
- 15:05～16:05 整/21(Web14/店頭7/掲載2) Group Power 田子内敦
- 16:25～17:15 ビート＆キックス／ストレッチ 小山内映子
- 17:25～18:25 パワーヨガ 石川広明
- 18:40～19:40 整/30(店頭予約) 【有料】オリジナルSTEP 初中級 石川広明 ¥1,320(税込)
- ※詳細は別途掲示物をご確認ください。
- 20:00～22:00 ピックルボール
- 20:00 CLOSE

日（SUN）

ウエスト

9:00 OPEN

- 10:30～11:30 整/25(Web18/店頭7/ラ掲載2) オリジナルSTEP 中級 hirocky
- 11:40～12:25 整/25(Web18/店頭7/ラ掲載2) RITMOS 中川正博
- 12:40～13:40 ヨガ Chie
- 13:50～14:50 マーシャルワークアウト&ストレッチ 坂口昇司
- 15:00～15:40 ピラティス 山口優子
- 15:45～16:15 オリジナルエアロ初級 山口優子
- 16:25～17:15 整/25(Web18/店頭7/ラ掲載2) オリジナルSTEP 初中級 山口優子
- 17:30～18:30 整/12(店頭予約) 【有料】マルチSTEP2台（初級レベル） 山口優子 ¥1,650(税込)
- ※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

- 9:30～9:40 歌とダンスでフィットネス ラジオ体操①,②
- 10:00～11:00 ヨガ 瑠美
- 11:10～12:00 ZUMBA 米山充彦
- 12:10～12:40 ビギナーエアロ 米山充彦
- 13:50～14:45 JAZZ DANCE KENSHI
- 14:55～15:55 整/36(Web25/店頭11/ラ掲載2) オリジナルエアロ 中級 新井香織
- 16:10～17:00 整/36(Web25/店頭11/ラ掲載2) オリジナルSTEP 初中級 hirocky
- 17:15～18:00 整/36(Web25/店頭11/ラ掲載2) オリジナルエアロ 初中級 hirocky
- 20:00 CLOSE

【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 12月～

	クラス名	時間	強度	難度	プログラムの効果	クラス内容
▌アクティブ系						
✓	ビギナーエアロ	45分/30分	★～★★	☆～☆☆	**【身体機能の向上】** ○筋力・持久力の向上　○柔軟性・可動域の向上　○バランス感覚・協調性の向上　○体幹の安定性・姿勢の改善　○心肺機能の向上 **【健康維持・体質改善】** ○体脂肪の燃焼・体重コントロール　○血流の改善　○肩こり・腰痛の改善　○不定愁訴の改善　○生活習慣病の予防・改善	初心者向けエアロビクスのクラスです。エアロビクスの基本動作を習得し、気持ちよく身体を動かして行きます。
✓	ビギナーエアロ&シェイプ	50分	★～★★	☆～☆☆		初心者向けエアロビクスのクラスです。エアロビクスの基本動作を習得し、気持ちよく身体を動かして行きます。後半にコンディショニングを行います。
	シェイプアップローインパクト	45分	★★	☆☆		エアロビクスに慣れてきた方向けのプログラム。脂肪燃焼効率の高いローインパクトエクササイズをお楽しみ下さい。
	オリジナルエアロ	60分/50分/45分/30分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆☆		インストラクターオリジナルのエアロビクスクラスです。初級・初中級・中級・中上級・上級者対象クラスあり。
✓	スタートSTEP	60分/45分	★～★★	☆～☆☆		ステップ台を使用して音楽に合わせ昇降運動を行うプログラムです。ステップの基本動作を習得して行きます。
	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 1.5	60分	★★～★★★	☆☆～☆☆☆		ステップ1とステップ2の中間でレベル設定としたクラスです。
	STEP 2	60分	★★★	☆☆☆		様々なステップバリエーションにチャレンジして行くクラスです。
	オリジナルSTEP	60分/50分/45分	★★～★★★★★	☆☆～☆☆☆☆		インストラクターオリジナルのSTEPクラスです。初中級・中級・中上級・上級者対象クラスあり。
✓	RITMOS	60分/45分	★★	☆☆		アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲトン…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。
✓	ZUMBA	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。
✓	SALSATION	60分	★★	☆☆		SALSATIONとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルに囚われず、サルサソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなる曲が選ばれているダンスプログラムです。
✓	Reejam	60分	★★	☆☆		Reejamはエアロビクスの基本の動きに1990年代のヒップホップ等のステップを組み合わせたダンスフィットネスプログラムです。
✓	ビート&キックス	60分/45分/30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。
▌コンディショニング・調整系						
✓	ピラティス	40分	★～	☆～	**【自律神経・ホルモン調整】** ○ホルモンバランスの調整　○自律神経の調整　○睡眠の質の向上 **【メンタル・脳機能への効果】** ○ストレス解消・メンタルヘルスの向上　○集中力・認知機能の向上	体幹部の強化や姿勢の改善に効果的です。ピラティス初めての方もご参加頂けます。
✓	B・コンシャス	45分	★～	☆～		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。
✓	ボディメイク	60分	★～	☆～		筋力アップ、シェイプアップを目的とした筋コンディショニングのクラスです。基礎代謝を上げ痩せやすく太りにくい身体を目指します。
	n.a.o トレ	50分	★～	☆～		notable athleticism outlasts（卓越した（優れた）運動能力が最後まで持続する）ダンベル・バーベル・ステップ台を使用した全身運動naoオリジナルトレーニング。ボディシェイプ、ボディメイク、筋発達を目的とします。
✓	B-make ～walking～	45分	★～	☆～	**【自律神経・ホルモン調整】** ○ホルモンバランスの調整　○自律神経の調整　○睡眠の質の向上 **【メンタル・脳機能への効果】** ○ストレス解消・メンタルヘルスの向上　○集中力・認知機能の向上	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	★～	☆～		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。
✓	骨盤リカバリー	45分	★～	☆～		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。
✓	Group Power	60分/45分	★～	☆～		バーベルを用いて行う全身のワークアウトトレーニングです。初心者の方でも安心してご参加して頂けるクラスです。
✓	GGX	45分/30分/20分/15分	★～	☆～		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。
▌リラクゼーション系						
✓	ヨガ	60分/45分	★～	☆～	**【自律神経・ホルモン調整】** ○ホルモンバランスの調整　○自律神経の調整　○睡眠の質の向上 **【メンタル・脳機能への効果】** ○ストレス解消・メンタルヘルスの向上　○集中力・認知機能の向上	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。
✓	パワーヨガ	60分/45分	★～	☆～		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（ビギナー）	60分	★～	☆～		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。
✓	ストレッチ&コンディショニング	60分/45分	★～	☆～		身体バランスを整える事を目的にストレッチと筋トレを行います。整った姿勢は痛みを起こしにくく、疲労も軽減できます。ご自分の動きの癖も観察しながら動きましょう。
✓	リンパフローストレッチ	60分	★～	☆～		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	－	☆☆～	**【身体機能の向上】** ○筋力・持久力の向上　○柔軟性・可動域の向上　○バランス感覚・協調性の向上　○体幹の安定性・姿勢の改善　○心肺機能の向上 **【健康維持・体質改善】** ○体脂肪の燃焼・体重コントロール　○血流の改善　○肩こり・腰痛の改善　○不定愁訴の改善　○生活習慣病の予防・改善	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！
	STYLE JAZZ	60分	－	☆☆～		ウォームアップストレッチをしっかり行った上で曲の雰囲気に寄り添って振り付けをを踊るクラスです。
	STREET JAZZ	60分	－	☆☆～		ジャズダンスとストリートダンスを融合させたダンススタイルです。
✓	バレエ	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。
✓	フラダンス	60分	－	☆☆～		ハワイアンミュージックに合わせてゆったりと体を動かすフラダンスは、運動が苦手な方や体力に自信がない方でも安心して始められます。

※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。