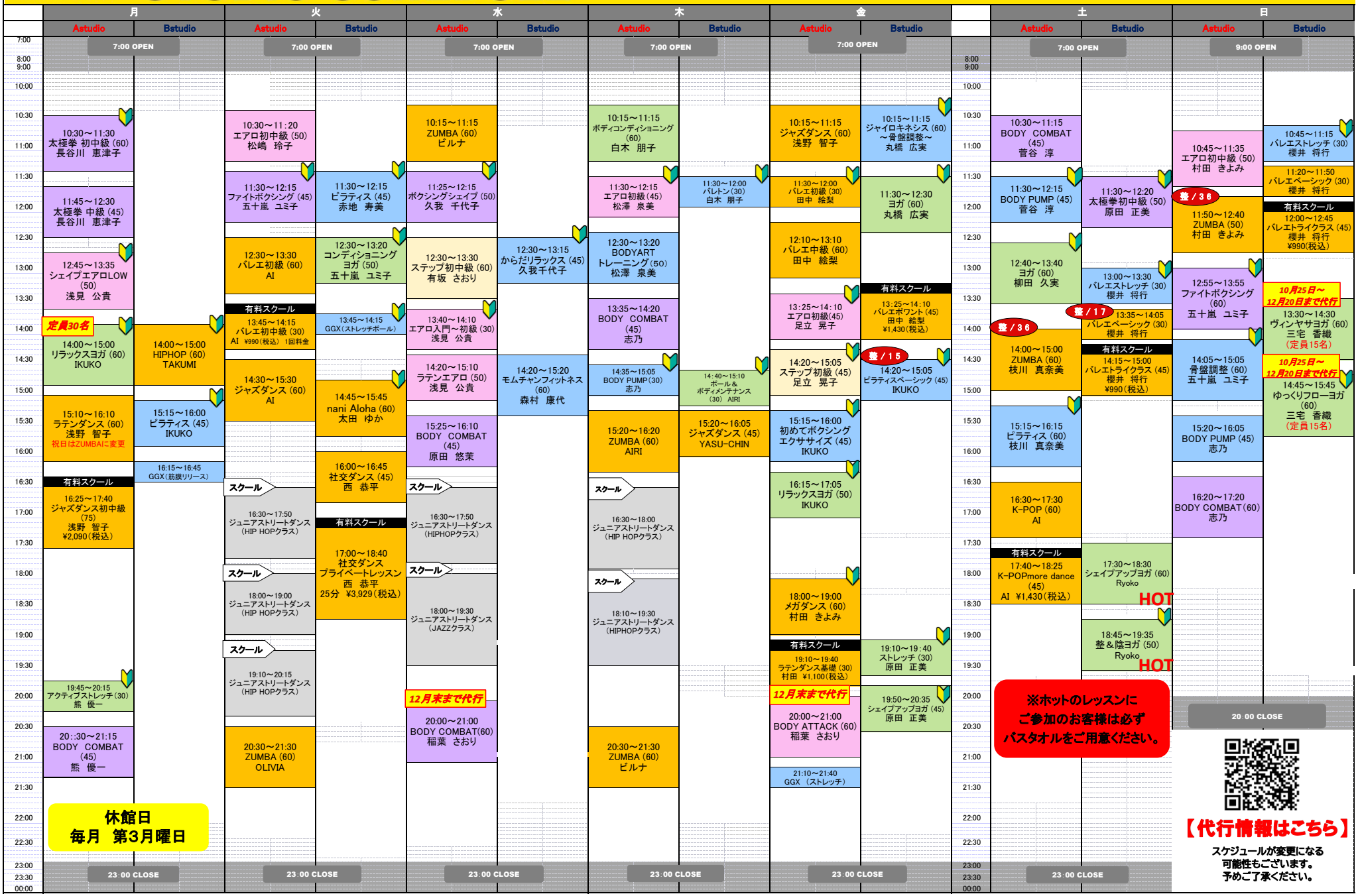
GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 国立東京 KUNITACHI TOKYO 2026年12月～



始めての方でも気軽にご参加頂ける内容となっております。

スクール 有料 有料クラスとなっております。

整 整理券クラスとなります。レッスン開始の2時間前よりフロントにて整理券を配布致します。

色分け早見表 エアロビクス ステップエクササイズ コンディショニング・調整系 ヨガ・リラクゼーション系 ダンス系 格闘技系

各レッスン内容のご案内

	クラス名	主な効果	運動強度	難易度	クラス内容・説明
アクティブ&シェイプ	エアロ入門～初級30	筋力・持久力の向上、心肺機能の向上、ストレス解消・メンタルヘルスの向上	★	★	基本動作を中心とした、どなたでもご参加いただけるクラスです。入門～初級
	エアロ初級45	心肺機能の向上、体脂肪の燃焼体重コントロール、ストレス解消メンタルヘルス	★★	★★	基本動作を中心とした、どなたでもご参加いただける初級クラスです。
	シェイプエアロLOW60	筋力・持久力の向上、心肺機能の向上、ストレス解消・メンタルヘルスの向上	★★	★★★	歩く動作を中心に、生活体力を高めるシェイプアップクラス。初級～中級
	エアロ初中級	筋力・持久力の向上、心肺機能の向上、ストレス解消・メンタルヘルスの向上	★★	★★★	エアロビクスに少し慣れてきた方のクラスです。基本ステップを混ぜながらパワフルなコンビネーションを楽しみます。
	ラテンエアロ	筋力・持久力の向上、心肺機能の向上、ストレス解消・メンタルヘルスの向上	★★	★★★	ラテンの音楽に合わせて、コンビネーションを楽しみ、ラテンダンスの要素と有酸素運動を組合せ情熱的に踊りましょう。
	ステップ初中級	心肺機能向上、体脂肪燃焼体重コントロール、集中力認知機能向上	★★	★★★	ステップエクササイズに少し慣れてきた方のクラスです。基本ステップを混ぜながらパワフルなコンビネーションを楽しみます。
	シェイプボクシング	バランス感覚・協調性の向上、体脂肪の燃焼・体重コントロール、ストレス解消・メンタルヘルスの向上	★★★	★★	ボクシングのパンチなどをふんだんに取り入れた脂肪燃焼、全身の引き締め・ストレス解消に効果的なプログラムです。
	ファイトボクシング	筋力・持久力の向上、体脂肪の燃焼・体重コントロール、ストレス解消・メンタルヘルスの向上	★★	★★	ボクシングのパンチなどを取り入れた脂肪燃焼・ストレス解消に効果的なプログラムです。
	モムチャンフィットネス	筋力・持久力の向上、体脂肪の燃焼・体重コントロール、ストレス解消・メンタルヘルスの向上	★	★★	「全身」や「骨盤周り」といった身体全体、あるいは特定の部位を運動のターゲットとし、その目的に沿って専門家により考案された、筋トレを土台にした60分のエクササイズ。
	BODYARTトレーニング	体幹の安定性・姿勢の改善、柔軟性可動域向上、バランス感覚・協調性の向上	★★★	★★	ドイツ発祥のマットエクササイズです。流れるように全身を動かしながら、体幹・筋力・柔軟性・安定性の強化と、有酸素的効果も狙います。ヨガやピラティスよりもう少し強度を求める方へ。
	初めてボクシングエクササイズ	バランス感覚・協調性の向上、体脂肪の燃焼・体重コントロール、ストレス解消・メンタルヘルスの向上	★★	★★	ボクシングのシンプルなコンビネーションで引き締まったボディラインを作りましょう。
	GGX	柔軟性可動域向上、体幹安定姿勢改善、ストレス発散メンタルヘルスの向上	★	★	ゴールドジムトレーナーが行う主に筋トレやコンディショニングを行うクラスです。
ヨガ	ヨガ	柔軟性・可動域の向上、血流の改善、自律神経の調整	★	★	ヨガの基本的なクラス。どなたにも、お勧めのクラスです。
	ホット整&陰ヨガ	柔軟性・可動域の向上、生活習慣病の予防・改善、集中力・認知機能の向上	★★	★★	結合組織、関節、筋膜、腱などの内へアプローチしていく、1ポーズが長めのヨガです。
	ホットシェイプアップヨガ	体幹の安定性・姿勢の改善、血流の改善、ストレス解消・メンタルヘルスの向上	★★	★★	少しトレーニング要素が入った、シェイプアップを目的としたホットヨガです。
	パワーヨガ	柔軟性可動域向上、体幹安定姿勢改善、ストレス発散メンタルヘルスの向上	★★★	★★★	立ちポーズ・連続した動きが多いヨガクラス。ホットスタジオで行うことで、さらにシェイプアップ効果を高めます。
	ヴィンヤサヨガ	筋力・持久力の向上、柔軟性、可動域の向上、自律神経の調整	★★★★	★★★	呼吸と様々なヨガのポーズを連動させてダイナミックにリズミカルに、流れるように動いていきます。
プレコリオ	ＢＯＤＹＣＯＭＢＡＴ４５	筋力・持久力の向上、心肺機能の向上、ストレス解消・メンタルヘルスの向上	★★★★	★★★	ボクシングやキックボクシング、ムエタイ、空手などの要素がミックスされたレベルアップされた格闘技エクササイズ。　全８曲
	ＢＯＤＹＣＯＭＢＡＴ６０	筋力・持久力の向上、心肺機能の向上、ストレス解消・メンタルヘルスの向上	★★★★	★★★	ボクシングやキックボクシング、ムエタイ、空手などの要素がミックスされたレベルアップされた格闘技エクササイズ。　全10曲
	BODYPUMP30	筋力・持久力の向上、体幹の安定性・姿勢の改善、体脂肪の燃焼・体重コントロール	★★★	★★	バーベルを使い、低負荷高回数のエクササイズをリズムに合わせて行う世界最速のシェイプアッププログラム。全10曲
	BODYPUMP45	筋力・持久力の向上、体幹の安定性・姿勢の改善、体脂肪の燃焼・体重コントロール	★★★	★★	バーベルを使い、低負荷高回数のエクササイズをリズムに合わせて行う世界最速のシェイプアッププログラム。全８曲
	ＢＯＤＹＡＴＴＡＣＫ60	筋力・持久力の向上、心肺機能の向上、ストレス解消・メンタルヘルスの向上	★★★★	★★★	プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズと、ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたトレーニングです。
	ＺＵＭＢＡ（ズンバ）	バランスの感覚強調性の向上、体幹の安定性・姿勢の改善、ストレス解消メンタルヘルスの向上	★★	★★	ラテンをはじめとする世界のリズムに合わせてエクササイズするダンスフィットネス！初めての方でも大丈夫。
	メガダンス	バランスの感覚強調性の向上、体幹の安定性・姿勢の改善、ストレス解消メンタルヘルスの向上	★★～	★★～	世界中から集められたダンスレポートリーで楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが始めての方でもチャレンジしてみて下さい。
リラックス	ピラティス	筋力・持久力の向上、体幹の安定性・姿勢の改善、肩こり・腰痛の改善	★★	★★	体の重心をお腹に集め、体の軸を意識し、自分の内側にイメージを持って、じっくり動かしましょう。
	ピラティスベーシック	筋力・持久力の向上、体幹の安定性・姿勢の改善、肩こり・腰痛の改善	★★	★★	呼吸機能を改善し、体幹強化、柔軟性を高めるエクササイズです。
	骨盤調整	血流の改善、不定愁訴の改善、自律神経の調整	★★	★★	骨盤や肩甲骨の歪みや硬さを解消いたしましょう。腰痛・肩こりの予防や、お腹周りの引き締めにも効果的なクラスです。
	エクササイズ	体幹の安定性・姿勢の改善、心肺機能の向上、肩こり・腰痛の改善	★★	★★	全身のストレッチ、体幹トレーニング、骨盤周りのトレーニングを組み合わせたクラスです。どなたでも参加できます。
	太極拳　初級	バランス感覚,協調性の向上、生活習慣病の予防改善、集中力,認知機能の向上	★★	★★	中国の伝統的な拳法のスタイルを取り入れた健康体操。自然な呼吸法で気の流れを整え自然治癒力も向上させ、２４式を進めていくクラス
	太極拳　中級	バランス感覚,協調性の向上、生活習慣病の予防改善、集中力,認知機能の向上	★★	★★	中国の伝統的な拳法のスタイルを取り入れた健康体操。４８式を進めていくクラス。
	ストレッチ	柔軟性,可動域の向上、体幹の安定性,姿勢の改善、肩コリ腰痛の改善	★	★	骨盤回りを中心としたストレッチによって、腰痛予防や体の歪みを矯正していきましょう。
	ジャイロキネシス	体幹の安定性・姿勢の改善、心肺機能の向上、肩こり・腰痛の改善	★★	★★	全身を開放して全関節を使い流れるように身体を動かすエクササイズです。体内が刺激されて隅々まで若返りを感じることができます。
	ゆっくりフロー	柔軟性、可動域の向上、姿勢の改善、メンタルヘルスの向上（リラクゼーション）	★★	★★	深い呼吸とゆっくり流れるような動きで心身を解きほぐし、強さとしなやかさのバランスを整えていきます。
	めぐり&リラックス	肩こり、腰痛（姿勢）の改善、 ホルモンバランスの調整、自律神経の調整	★	★	セルフマッサージでリンパの流れを促し、体のめぐりを整えた上でシンプルなポーズを行い、より深いリラクゼーションで心身共に癒される50分間です。
	からだリラックス	体幹の安定性・姿勢の改善、肩こり・腰痛の改善、不定愁訴の改善	★	★	普段頑張っている体を気持ち良くゆるめて、疲れや凝りをリセットしましょう。
ダンス	ラテンダンス	バランスの感覚強調性の向上、体幹の安定性・姿勢の改善、ストレス解消メンタルヘルスの向上	★★	★★★	ラテンの音楽に合わせて基本ステップからコンビネーションを楽しみましょう。
	ジャズダンス	柔軟性可動域の向上、バランス感覚の強調性の向上、ストレス解消・メンタルヘルスの向上	★★	★★★	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！
	K-POP	バランスの感覚強調性の向上、体幹の安定性・姿勢の改善、ストレス解消メンタルヘルスの向上	★★	★★★	k-POP の曲に合わせてダンスを楽しむクラスです。
	バレトン	筋力・持久力の向上、心肺機能の向上、体幹の安定性・姿勢の改善	★★	★★	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を取り入れたプログラム。全身の筋力・柔軟性・心肺機能向上を目的としたプログラムです。
	nani Aloha	バランス感覚,協調性の向上、生活習慣病の予防改善、集中力,認知機能の向上	★	★★	癒し効果のあるハワイアンミュージックに合わせてゆっくりと身体を動かします。気が付けば自然と下半身の筋力がアップしています。楽しみながら踊りましょう。
	バレエストレッチ	柔軟性可動域の向上、バランス感覚・協調性の向上、集中力・認知機能の向上	★	★	簡単に行う、バレエストレッチです。身体の機能改善の為にも、是非ご参加ください。
	バレエベーシック	筋力・持久力の向上、バランス感覚・協調性の向上、集中力・認知機能の向上	★★	★★	バレエを始めたいけど、出来るか心配な方、是非１度、お試しください。安心バレエです。
	バレエ	筋力・持久力の向上、バランス感覚・協調性の向上、集中力・認知機能の向上	★★★	★★★	バレエをこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。バレエの動作で美しい身体のラインを作りましょう。
	バレエ中級	筋力・持久力の向上、バランス感覚・協調性の向上、集中力・認知機能の向上	★★★	★★★	バレエに慣れてきた方から楽しめるクラスです。バレエの動作で美しい身体のラインを作りましょう。
	社交ダンス	バランスの感覚強調性の向上、体幹の安定性・姿勢の改善、ストレス解消メンタルヘルスの向上	★★	★★	まずは基本的なステップからマスターしましょう。姿勢も良くなり、美容と健康にも効果的です。