GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 原宿東京　2026/11月～

格闘技＆サンドバック
アジリティスタジオ（B2F）
貸切・レンタル可能！（有料）
※詳細はスタッフまでお問合せください
営利目的での使用は出来ません

月（MON）

Aスタジオ

- 7:00 OPEN（第3月曜日は23:00OPEN）
- 3Fスタジオ 定員30名(STEP使用クラス25名)
- B2Fスタジオ定員18名
- 合宿
- パワーローインパクト 10:30-11:30 相原 萌絵
- オリジナルエアロ中級 11:45-12:45 村田 きよみ
- RITMOS 13:00-14:00 佐藤 慎介
- オリジナルステップ中級 14:15-15:15 長瀬 朝子
- GGXビックルボール 15:30-16:00 GG STAFF
- 骨盤ストレッチナビ 18:40-19:40 浜中 健次
- 整／WEB21:店9:縁2 RITMOS 19:50-20:35 田口 優喜
- 整／WEB21:店9:縁2 DANCE FIT 20:50-21:50 竹ヶ原 佳苗
- おなか引き締め 22:00-22:30 浜中 健次

Bスタジオ

- ストレッチポール 14:15-14:35 GG STAFF
- Gold's Power 20:10-20:30
- 有料スクール UNO DOJO GRAPPLING 総合格闘技 20:45-22:45

火（TUE）

Aスタジオ

- 朝ヨガ 7:15-8:15 MAIMAI
- 7:30以降入場不可 途中退場可
- メガダンス 10:45-11:45 村田 きよみ
- 合宿 ZUMBA 12:00-12:45 u-carry
- 整／WEB21:店9:縁2 オリジナルダンス 13:00-14:00 u-carry
- バレエ中級バー 14:30-15:15 芝岡 紀斗
- バレエ中級センター 15:25-16:10 芝岡 紀斗
- 当日フロントにて申込、入金 【有料】ポワント 16:30-17:15 芝岡 紀斗 1650円(税込)
- 第2.4週目のみ開催 ※祝日の場合変更有
- オリジナルエアロ中級 18:40-19:40 松本 優花
- SALSATION® 20:00-21:00 CAOLIN
- ZUMBA 21:15-22:05 米山 充彦

Bスタジオ

- サーキットファンクショナル 14:15-15:15 Tomoko
- HIIT2 19:00-19:45 Eba 定員12名
- 有料スクール VAMOS キックボクシング 20:00-22:30

水（WED）

Aスタジオ

- ヨガ 10:30-11:30 利根川 浩子
- 整／WEB21:店9:縁2 バレエ初級バー+センター 11:45-13:00 塚本 晃司
- 合宿 ステップ1 13:30-14:15 姫野 真里
- 整／WEB21:店9:縁2 オリジナルエアロ初中級 14:30-15:30 姫野 真里
- 骨盤ストレッチナビ 15:45-16:45 浜中 健次
- GGトレーニング 17:00-17:30 浜中 健次
- パワーヨガ2 18:40-19:55 Shuno
- 整／WEB18:店7:縁3 オリジナルステップ初中級 20:10-21:10 中安 佑介
- 骨盤ストレッチナビ 21:30-22:15 浜中 健次

Bスタジオ

- 有料スクール UNO DOJO JIU-JITU クラス 総合格闘技 19:30-21:00
- UNO DOJO MMAクラス 総合格闘技 21:00-23:00

木（THU）

Aスタジオ

- 朝フローヨガ 7:15-8:15 SHIORI
- 7:30以降入場不可 途中退場可
- 整／WEB18:店7:縁3 オリジナルステップ初中級 10:30-11:30
- 【不定期開催】
- 合宿 HIPHOP 12:00-13:00 小谷野 美姫
- JAZZ FUNK 13:15-14:15 早記
- 整／WEB21:店9:縁2 バレエ初級バー 14:30-15:15 田山 珠衣
- 必ずバーレッスンよりご参加ください バレエ初級センター 15:25-16:10 田山 珠衣
- 当日フロントにて申込、入金 【有料】ポワント超入門 16:25-16:55 田山 880円(税込)
- ビックルボール 17:15-18:15 STAFFなし
- 第5週目のみFITHOP 合宿 メガダンス 第1.4.5週 浅井久美子 第2.3週 中村準 18:40-19:40
- JAZZ DANCE 19:55-20:55 神 亜優
- JAZZ FUNK 21:10-22:10 風間 文

Bスタジオ

- 有料スクール 新極真空手 19:00-21:00
- VIPR® 21:15-21:45 三井 悠嗣

金（FRI）

Aスタジオ

- ヨガ 10:15-11:15 SAYAKA
- シェイプアップトレーニング TAKARA 11:30-12:30 TAKARA
- STYLE JAZZ HIPHOP 12:45-13:45 NORIKO
- 整／WEB21:店9:縁2 ZUMBA 14:00-15:00 小山 江里子
- GGXビックルボール 15:15-16:00 GG STAFF
- オリジナルエアロ中級 18:40-19:40 mii
- 整／WEB21:店9:縁2 オリジナルエアロ中級 19:55-20:55 ななみ
- ヨガ 21:10-22:00 ななみ

Bスタジオ

- 有料スクール VAMOS キックボクシング 19:30-22:00

土（SAT）

Aスタジオ

- 朝ヨガ 7:45-8:45 辻本 智弘
- アシュタンガヨガハーフ プライマリー 9:00-10:15 辻本 智弘
- RITMOS 10:30-11:30 あみ
- 合宿 メガダンス 11:45-12:30 二宮 由真
- 合宿 ダンスエアロビクス 12:45-13:45 二宮 由真
- 合宿 オリジナルエアロ中級 14:00-15:00 村田 きよみ
- 整／WEB21:店9:縁2 オリジナルエアロ中級 15:15-16:05 宗宮 宏次
- パワーヨガ1 16:25-17:15 宗宮 宏次
- 貸し切り 17:30-20:15
- シェイプアップトレーニング 20:30-21:15 浜中 健次
- 骨盤ストレッチナビ 21:25-22:25 浜中 健次

Bスタジオ

- パワーファンクショナルトレーニング 10:30-11:30 屋良 朝哉
- 【有料】ポージング講習会 14:00-15:00 大河原 久典 1100円(税込)
- Gold's Power 15:30-15:50

日（SUN）

Aスタジオ

- ピラティス 9:50-10:40 向山 敬子
- 整／WEB18:店7:縁3 ステップ1＆シェイプ 10:55-11:55 江村 浩二
- 整／WEB21:店9:縁2 バレエ初中級バー 12:20-13:05 河野由佳
- 必ずバーレッスンよりご参加ください バレエ初中級センター 13:15-14:00 河野由佳
- 合宿 オリジナルダンス 14:15-15:15 茂木 紀子
- 整／WEB21:店9:縁2 RITMOS 15:30-16:30 茂木 紀子
- パワーローインパクト 16:45-17:45 MASA
- 20:00 CLOSE

Bスタジオ

- avexダンスマスターキッズHIPHOP 入門＆初級 9:00-10:00
- avexダンスマスターリトルキッズHIPHOP 入門＆初級 10:10-11:10
- 第2,4週目のみ カネフラ基礎 11:45-12:30 Nishizawa
- 第2,4週目のみ 【有料】カネフラ応用 12:30-13:15 Nishizawa
- メンバー1650円(税込) ビジター2750円(税込) キャンセル時、返金不可

初心者でも安心して
ご参加いただけます。

ゴールドジム原宿東京
03-5766-3131
【整理券配布オンラインＷＥＢ予約】
事前に登録が必要となります。
詳細については別POPを参照ください。
整理券はレッスン開始２時間前に配布します。

配布時間の３０分以上前から
お待ちいただくことは出来ません

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jp
スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

アクティブ　ダンス　コンディショニング・調整　ヨガ　有料スクール

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類	得られる効果
エアロビクス						
カーディオ＆シェイプ	☆☆	☆	初心者～	４５分、６０分	エアロビクス	脂肪燃焼 心肺機能向上
全身持久力を高められるようなシンプルなエアロビクスと筋コンディショニングで効率的に美しいボディラインを目指します。このクラスには、必ず筋コンディショニングが含まれています。						
パワーローインパクト	☆☆☆～	☆☆☆☆	中上級者	６０分	エアロビクス	脂肪燃焼 心肺機能向上
バラエティーに富んだローインパクトバリエーションで、あなたのチャレンジ精神を刺激します。（ジョギングやジャンプが多少含まれることがあります。）						
オリジナルエアロ	☆☆～☆☆☆☆☆	☆☆～☆☆☆☆☆	初級者～上級者	４５分、５０分、６０分	エアロビクス	脂肪燃焼 心肺機能向上
各インストラクターが自身の個性を生かしたエアロビクスレッスンをご提供します。基本を大切にしたクラス～難易度に特化した上級チャレンジレベルまで様々なオリジナルプログラムをお楽しみ下さい。（クラスにより強度、難易度が異なります。）						
○○○＆シェイプ						
※＆シェイプのクラスには、必ず筋コンディショニングが含まれています。						
○○○＆ストレッチ						
※＆ストレッチのクラスには、クラス後半に15分前後のストレッチが含まれています。						
ステップ						
スタートステップ＆シェイプ	☆☆	☆☆	初心者～	６０分	ステップ	脂肪燃焼 心肺機能向上
ステップに慣れていない方々にも参加していただけるプログラムです。シンプルな動作で汗をかきたい方にも適しています。後半はピラティスなどのエクササイズを行います。						
ステップ１	☆☆☆	☆☆☆	初中級者～	45分、60分	ステップ	脂肪燃焼 心肺機能向上
多彩なステッピングテクニックを修得することが出来るプログラムです。シンプルな動作から徐々にアクティブな動きへと発展していきます。						
ステップ１＆シェイプ	☆☆☆	☆☆☆	初中級者～	45分、60分	ステップ	脂肪燃焼 心肺機能向上
※＆シェイプのクラスには、必ず筋コンディショニングが含まれています。						
ステップ２	☆☆☆☆	☆☆☆☆	中上級者	６０分	ステップ	脂肪燃焼 心肺機能向上
ステップエクササイズに充分に慣れた方の為のクラスです。楽しく、パワフルなステップコンビネーションを楽しむエキサイティングなプログラムです。						
オリジナルステップ	☆☆☆～☆☆☆☆☆	☆☆☆～☆☆☆☆☆	初級者～上級者	45分、60分	ステップ	脂肪燃焼 心肺機能向上
インストラクターがそれぞれ工夫をこらしたコンビネーションに挑戦していただくクラスです。（クラスにより強度、難易度が異なります。）						
ダンスフィットネス						
ダンスエアロビクス	☆☆～	☆☆☆	初中級者～	４５分、６０分	ダンスフィットネス	脂肪燃焼 心肺機能向上
ダンステイストたっぷりのエアロビクスクラス。曲と融合したインストラクターオリジナルの振り付けをお楽しみください。						
ＤＡＮＣＥ ＦＩＴ	☆☆～	☆☆☆	初中級者～	６０分	ダンスフィットネス	脂肪燃焼 心肺機能向上
ダンスエアロビクス以上にダンス色を高めたプログラムです。 フィットネスとダンスを繋ぐ新たなプログラムにご期待ください。						
ＲＩＴＭＯＳ	☆☆☆	☆☆☆	ALL	４５分、６０分	プレコリオ	ダンススキル向上
アルゼンチンから発信される人気ダンスプログラム！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	☆☆☆	☆☆～	ALL	４５分、６０分	プレコリオ	脂肪燃焼 心肺機能向上
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。						
メガダンス	☆☆☆	☆☆☆	ALL	４５分、６０分	プレコリオ	ダンススキル向上
世界中から集められたダンスレパートリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。						
SALSATION	☆☆～	☆☆～	ALL	４５分、６０分	プレコリオ	脂肪燃焼 心肺機能向上
長年の研究成果に基づいて考案された世界中の音楽リズムに乗って体を動かすダンストレーニングです。どなたにも参加していただけます。						
格闘技エクササイズ						
ファイティングエクササイズ	☆☆☆	☆☆～	ALL	６０分	キックボクシング	脂肪燃焼 心肺機能向上
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティングレッスン！ステップ系の動きがたくさんありますので、前後・左右・上下の動きでシェイプアップ効果(代謝)をあげていきます。1回のレッスンで0.3～1kgの体重が減ります。						
ラディカルフィットネス/ファイドウ	☆☆☆	☆☆～	初級者～	６０分	プレコリオ	脂肪燃焼 心肺機能向上
ラディカルフィットネスプログラム　様々な格闘技の動作でしっかり汗をかきましょう！　運動に慣れている方なら初めてでも大丈夫です♪						

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
ヨガ					
ヨガ / ハタヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	６０分	ヨガ
初めての方にもご参加いただけます。 ヨガ特有の深い呼吸を伴ったヨガのポーズで全身を動かしていきます。心と身体をリラックスさせます。					
パワーヨガ１	☆☆☆	-	ALL	５０分、６０分	ヨガ
ダイナミックなアーサナと呼吸を同調させたフロースタイルのヨガ。積極的に筋力・持久力・バランス感覚 ＵＰを図るもの柔軟性に加えて均整の取れた体型(身体)を作ります。					
パワーヨガ２	☆☆☆☆	-	経験者向け	６０分、７５分	ヨガ
チャレンジポーズなども含めアクティブに動いていくヨガのクラスです。パワーヨガ１に慣れた方を対象としたヨガ経験者向けプログラムです。					
ヴィンヤサヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	６０分	ヨガ
呼吸の波に乗せて身体を動かしていくフロースタイルのヨガ。呼吸と動きを同調させ瞑想的に動くことで、心と身体を融合させ強靭かつしなやかで柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
フローヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	６０分	ヨガ
呼吸と共に、流れるようにポーズを次々とっていくことで体内のエネルギー循環がスムーズになり、脂肪燃焼効果も高まります。姿勢を正し、柔軟性を高め、しなやかで強く引き締まった身体づくりをしていきます。					
アシュタンガヨガ	☆☆☆☆☆	-	経験者向け	75分、90分	ヨガ
太陽礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さのポーズ・ フィニッッシングの各ポーズから構成されます。ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、体に途切れのないようエネルギーをコントロールしながら行うカ強いヨガです。					
コンディショニング系					
ピラティス	☆～	-	ALL	５０分、６０分	ボディワーク
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。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、トップアスリートやトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。					
ファンクショナルトレーニング	☆☆☆	-	ALL	６０分	ボディワーク
日常生活や実際のスポーツ競技における動作のパフォーマンスを向上させる為のトレーニングクラスです。身体能力を向上させる事を目的としています。					
ボディメイク＆ストレッチ	☆☆☆	-	ALL	４５分	ボディワーク
美しい身体を目指し全身のトレーニングを行うクラスです。継続して参加する事で効果を実感する事が出来ます。まずは３ヶ月続けてみませんか？					
HIIT	☆☆☆☆	☆	ALL	６０分	ボディワーク
負荷の高い運動と小休憩を繰り返すトレーニングクラス。限界まで体を追い込むことで体脂肪減少と筋肉増量を目指すクラスです。					
美的ストレッチ 楽々開脚	☆	-	ALL	４５分、６０分	ボディワーク
美しい開脚ストレッチを目標にしたストレッチクラスです。バレエやジャズ、ヨガや空手など開脚ストレッチは様々なシーンで必要とされる柔軟性です。疲労回復効果も期待出来るプログラムです。					
ペルビックストレッチ	☆～	-	ALL	60分	骨盤系
骨盤は体の土台です。骨盤を支えている筋肉（インナーマッスル）を動かす事により、その歪みを調整し正しい位置にリセットしていく事を目的とします。インナーマッスルも同時に鍛えられます。					
骨盤ストレッチナビ	☆～	-	ALL	４５分、６０分	骨盤系
使用するツールは、ただ座るだけで重心が前方に押し出されるように設計されています。この姿勢で行う"運動プログラム"が筋肉の可動域を最大限に広げ、骨盤を支える筋肉群や上半身の体幹筋までも効果的に刺激します。					
骨盤調整＆筋膜リリース	☆～	-	ALL	６０分	骨盤系
骨盤ストレッチをしながら骨盤を正常な位置に戻していきます。クラス後半にはストレッチボールを使い全身の筋膜の流れと身体のバランスを整えていきます。					
ポルドブラ	☆～	-	ALL	３０分、４５分	調整系
バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。					
ダンス					
リズムマスター	-	-	ALL	３０分	ストリートダンス
各種ダンスの基本のリズム取りなどを練習するクラスです。ダンスプログラムに参加したいけど自信がない…という方や、基本から行いたい方向け。ダンスエアロビクスやダンス系プレコリオプログラムのスキルアップにも役立ちます。					
ＨＩＰＨＯＰ	-	-	クラスにより異なります	４５分、６０分	ストリートダンス
ヒップホップの基本のリズム取りを行うステップ練習～振り付けまで行います。最後は曲に合わせて踊り込んでいきます。					
ＨＯＵＳＥ	-	-	クラスにより異なります	６０分	ストリートダンス
「流れるような素早い足さばき」がハウスダンスの最大の特徴。HOUSEの基礎から習得できるクラスです。多種多様のステップにスピンなどを織り交ぜリズミカル踊るのがハウスのスタイル。「音楽との一体感」が最高に気持ちいいダンスです。					
STYLE JAZZ HIPHOP	-	-	ALL	６０分	ダンス
JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲気のあるダンスクラスです。表現力などをつけたい方にもお勧めです。丁寧に指導しますのでジャンルを越え、ダンス好きの方に是非ご参加いただきたいクラスです。					
ＪＡＺＺ ＦＵＮＫ	-	-	ALL	４５分、６０分	ダンス
ＪＡＺＺをベースに美しいシルエットや女性らしい身のこなしをファンキーに表現していきます。女性の妖美さをまとった魅せ方やセクシーさを追求するジャンルです。					
ベリーダンス	-	-	クラスにより異なります	６０分	ダンス
首都圏を中心に活躍するベリーダンサーが基本的な動き方の練習から振り付けまで行います。ベリーダンスの魅力を充分に楽しんでいただけるクラスです。初心者の方にも丁寧にご指導いたします。					
ジャズダンス	-	-	クラスにより異なります	-	ダンス
定義を定めず、曲を楽しみながらインストラクターがオリジナルの振り付けをしていきます。初の方は入門クラスからご参加ください。					
バレエ、バーレッスン、センターレッスン	-	-	クラスにより異なります	-	ダンス
バレエ、バーレッスン、センターレッスン、有料レッスンのご用意がございます。バレエ及び有料レッスンではバーレッスン＋センターレッスンを行います。初の方入門or初級からご参加下さい。					

強度・運動量／難度／対象レベルの感じ方には個人差がある為、表示はあくまでも目安となります。実際にスタジオに足を運び、ご自身に合うプログラム、インストラクターを見つけてください。