GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE™

四ツ谷東京　2026年11月～

	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）	日（SUN）	
	7:00 OPEN（第2月曜休館日）	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	
7:00							平日・土曜 23:15 日曜 20:00 CLOSE	7:00
8:00								8:00
9:00			ヨガ 9:45～10:45 福田あけみ					9:00
10:00	ヨガ 10:00～11:00 丸島怜子			ヨガ 10:00～11:00 Kana	ヨガ 10:20～11:10 Mika	スタイルアップ バレエエクササイズ 10:30～11:30 宇山たわ	ヨガ 10:30～11:30 Mallika	10:00
11:00	ＳＴＥＰ1.5 11:30～12:15 岡部和彦	整理券 ＳＴＥＰ1.5 10:45～11:45 中安佑介	ＺＵＭＢＡ 11:00～12:00 ﾌﾟﾄｩﾘ	ＲＩＴＭＯＳ 11:10～12:10 井口峻輔	オリジナルエアロ （初中級） 11:25～12:15 清水愛子			11:00
12:00	オリジナルエアロ （中級） 12:30～13:30 岡部和彦	オリジナルエアロ （中上級） 12:00～13:00 馬場	メガダンス 12:15～13:15 奥津菜々子	オリジナルエアロ （中級） 12:25～13:25 大江美貴	整理券 STEP1.5 12:30～13:30 清水愛子	オリジナルエアロ （中級） 11:45～12:45 岡部和彦	ｶｰﾃﾞｨｵﾌｨｯﾄﾈｽ ｷｯｸﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 11:45～12:35 沙弥子	12:00
13:00		整理券 メガダンス 13:15～14:15 高橋奈津	バレエ入門 13:30～14:30 栗原海音 ↑期間限定枠		整理券 ＲＩＴＭＯＳ 13:50～14:50 中村準	整理券 ＳＴＥＰ1.5 13:00～14:00 中安佑介	ＺＵＭＢＡ 12:50～13:40 大浦透	13:00
14:00	オリジナルエアロ （中級） 13:45～14:45 江村浩二	整理券 ＺＵＭＢＡ 14:30～15:15 高橋奈津		オリジナルエアロ （中級） 13:40～14:40 新垣沙知子		整理券 ＳＴＥＰ1 14:20～15:10 兵藤芽久美	整理券 ＳＴＥＰ1.5 13:55～14:55 江村浩二	14:00
15:00	整理券 STEP1 15:00～16:00 江村浩二	ストレッチヨガ 15:25～16:25 SAYAKA	バレエ基礎（バー） 15:30-16:00 田山珠衣	GGX ストレッチ＆ コンディショニング 14:55-15:25GGTR	ＺＵＭＢＡ 15:00～15:50 棚澤美香	整理券 ＳＴＥＰ２ 15:25～16:25 兵藤芽久美	オリジナルエアロ （中級） 15:05～15:55 江村浩二	15:00
16:00	バレエ入門 16:20～17:20 佐世義寛		バレエ基礎 （センター） 16:00～16:45 田山珠衣		骨盤ストレッチ 16:05～16:55 棚澤美香	整理券 オリジナルエアロ （中上級） 16:40～17:40 ななみ	ダンスエアロ 16:10～17:10 和加	16:00
17:00	有料スクール バレエ（基礎） 17:30～18:45 佐世義寛	有料スクール キッズバレエ 16:45～18:45	有料レッスン1,320円 バレエ （はじめてのポワント ＋ストレッチ） 16:50～17:35 田山珠衣	有料スクール ガムQヒップホップ キッズダンススクール 17:00～18:00	有料スクール ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 17:05～18:05	17:55～18:55 ヨガ HINACO	メガダンス 17:25～18:15 和加	17:00
18:00					ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 18:05～19:05		GGX ストレッチ＆ コンディショニング 18:40-19:10GGTR	18:00
19:00	ヨガ 19:00～20:00 SHIORI	ヨガ 19:05～20:05 Mai	整理券 ｵﾘｼﾞﾅﾙｴｱﾛ（初中級） 第4週ヨガ 19:00～19:45 ななみ	整理券 オリジナルエアロ （中級） 19:00-20:00 片岡千鶴	HOUSE DANCE （初級） 19:15～20:15 井内伸幸			19:00
20:00	整理券 STEP2 20:10～21:10 片岡千鶴	STEP1.5 20:20-21:20 小東勇太	整理券 オリジナルエアロ （中級） 20:00-21:00 ななみ	整理券 ＳＴＥＰ1 20:10-20:55 片岡千鶴	バレエ入門 20:25-21:25 田山珠衣	整理券 整理券配布オンラインＷＥＢ予約が可能。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時間前よりﾌﾛﾝﾄにて配布します。配布時間の15分以上前からお待ちいただくことは出来ません。		20:00
21:00	有料レッスン1,650円 マルチステップ 21:20～22:20 第1週目偶数月のみ開催 （当日2時間前より受付） 片岡千鶴（定員14名）			整理券 ＳＴＥＰ1.5 21:10～22:10 岡部和彦	有料レッスン880円 バレエ （入門から基礎へのｽｷﾙｱｯﾌﾟ） 21:35～22:05 田山珠衣			21:00
22:00								22:00

スケジュールは都合により変更する場合ございますのでご了承下さい。

・定員30名　※ステップ28名、バーベル使用クラス20名

・バレエレッスンが2本続いている2本目センターレッスンは1本目バーレッスンご参加の方のみご参加いただけます。

・スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。

・強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンを見つけてください。

四ツ谷東京店のinstagramをフォローして情報をゲットしよう！

GOLDSGYM.YOTSUYATOKYO

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

四ツ谷東京スタジオプログラム案内

クラス名	強度・運動量	難　度	対象者	時間	種類
◆アクティブ系　効果：脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。継続することで、ストレス解消や生活習慣病の予防、心身ともに健康に繋がります。					
オリジナルエアロ	☆☆～	☆☆～☆☆☆☆☆	初中級者～上級者	45分、50分、60分	エアロビクス
初中級から上級レベル以上の技術、体力のある方向け。各インストラクターが個性を生かしたエネルギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。					
ステップ1、1.5. 2	☆☆～	☆☆～	初級・初中級者・中級	45～	ステップ
ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本にだんだんと発展させていきます。					
オリジナルステップ	☆☆☆～	☆☆☆～	初中級者以上	50分、60分	ステップ
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などに挑戦していただくクラスです。※STEP1．5はステップ1とステップ2の間のレベルとなります。					
カーディオフィットネスキックボクシング	☆☆☆	☆☆～	初心者～	50分　60分	マーシャル
エアロビクスをベースとしたステップに、脂肪燃焼効果のとても高いキックやパンチを取り入れた有酸素運動をメインに、筋力アップのための無酸素運動も行う、トータルボディシェイプのクラスです。ストレスも解消して、ココロもカラダもスッキリしましょう！					
◆フィットネスダンス系　効果：音楽に合わせて楽しく踊ることで、ストレス解消や気分転換、心身ともに活力に繋がります。脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。					
ダンスエアロビクス	☆☆☆	☆☆☆	初中級者～	60分	ダンスエアロ
ダンステイストたっぷりのエアロビクスクラス。エアロビクスは好きだけどダンスは苦手という方、ダンスは好きだけどエアロビクスは苦手という方も一度参加してみてください！					
オリジナルダンス	☆☆～	☆☆～	ALL	60分	ダンス
曲もスタイルもひとつにこだわらず、色々なジャンルの振付をするオリジナルのクラスです！一緒にダンサー気分を味わいましょう！！					
RITMOS	☆☆～	☆☆～	初級者～	30分、45分、60分	プレコリオダンス
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。					
メガダンス	☆☆～	☆☆～	初級者～	30分、45分、60分	ﾌﾟﾚｺﾘｵ・ｾﾐﾌﾟﾚｺﾘｵﾀﾞﾝｽ
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。					
ZUMBA	☆☆～	☆～	ALL	45分、60分	セミプレコリオダンス
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。					
◆ダンス系　効果：音楽に合わせて踊ることでストレス発散、表現力やリズム感も磨かれ、心身ともに楽しくリフレッシュできます。ダンススキル向上、シェイプアップ効果も目指します。					
HOUSE DANCE	－	☆～	初級者～	50分	ダンス
シカゴ発祥のハウスミュージックに合わせて踊るステップを中心としたストリートダンスです。少し早いテンポの音楽に合わせ、リズミカルに踊れるようにトレーニングしていくクラスです。					
バレエ入門・基礎	－	☆～	初心者～	60分	バレエ
バレエを始めたい！という方向けのクラスです。見ながら、真似をしながら少しずつ技術を習得していきます。楽しくバレエをはじめましょう。					
フロアーバレエ	－	☆～	初心者～	60分	バレエ
床に座った状態や、寝た体勢で、バーレッスンの動作を行います。立たずに行いますので、バレエの動作に慣れていない方、正しい姿勢を手に入れたい方、関節などに不安のある方、怪我のリハビリなどにもおススメのクラスです。					
◆ヨガ系　効果：心身を整え、ストレス軽減、柔軟性・筋力向上、集中力アップ、深いリラックス効果をもたらします。内面の平和と健康的な体を手に入れ、毎日をもっと豊かにします。					
ヨガ	☆～	－	ALL	45分、60分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。					
◆コンディショニング系　効果：疲労回復を早め、姿勢改善、ケガ予防、パフォーマンス向上に繋がり、毎日を快適に過ごすための土台を築きます。魅力的な身体作りを目指します。					
骨盤ストレッチ	☆～	－	ALL	50分～	コンディショニング・調整
身体の中心である骨盤まわりをほぐし、身体のゆがみ改善、筋力強化などにより身体のラインを整えます。リラックスしながら快適な身体を取り戻す調整系クラスです。					
ピラティス＆ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ	☆～	－	ALL	40分～	
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、柔軟性・筋力UPや機能改善を目指すクラスです。					
スタイルアップバレエエクササイズ	☆～	－	ALL	60分～	コンディショニング・調整
バレエダンサーのような強い体幹、美しい姿勢、伸びのある筋肉を手に入れませんか？マットの上で寝転んだり座った状態での簡単な動作ばかりですのでバレエ経験がない方、柔軟性に自信の無い方でも安心してご参加頂けます。バランスの良い体は腰痛予防などにも効果的です。日常のトレーニングにぜひ取り入れてみてください！					
GGX	☆～	☆～	初心者～	ー	コンディショニング・調整
ゴールドジムのトレーナーが行う筋トレを中心としたクラスです。初心者の方もお気軽にご参加下さい。					

	ｴｱﾛﾋﾞｸｽ系・ﾌｨｯﾄﾈｽﾀﾞﾝｽ系
	格闘技系
	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ・調整系
	ヨガ・リラクゼーション系

	ステップ系
	ダンス系
	ＧＧＸ・筋コンディショニング系