GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE

京都今出川　2026年11月

	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）	日（SUN）	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
7:00	※初めての方でも安心して ご参加いただけます。		モーニングストレッチ 7:30-8:30 YUKA 5-ONE-ALL	★印付のレッスンに関しては、 前のレッスンの開始10分後より、フロントにて お名前をご記入いただいております。 該当レッスン前に何もレッスンがない場合， 60分前よりお名前をご記入いただけます。		モーニングストレッチ 7:30-8:30 YUKA 5-ONE-ALL		7:00
7:30								7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00	GGXボールストレッチ ↑10：00～10：30 5-ONE-ALL	バレエ 10:15-11:15 西口　瑠美 5-ONE-ALL	ピラティス 10:30-11:15 井上　明香	タオルご持参ください ペルビックストレッチ 10:45-11:30 風早　幸恵	フラダンス 10:30-11:15 金慶順		コレオロジー 11:00-11:45 MOMO	10:00
10:30								10:30
11:00	IB-YOGA(カラダ緩やかヨガ) 10：45-11：45 山上　雅子IBA.E							11:00
11:30		ピラティス 11:30-12:15 Nana	ストリートジャズ 11:30-12:15 井上　明香	エアロ初中級 11:45-12:30 風早　幸恵	ZUMBA® 11:30-12:15 金慶順	SALSATION® 11：30-12:30 ICHIKO	SALSATION® 12：00-13:00 MOMO	11:30
12:00								12:00
12:30	ストリートジャズ 12:00-13:00 井上　明香	ベリーダンス 12:30-13:30 Nana	LEAP　FIGHT 12:30-13:30 YUMI		ハタヨガ 12:30-13:30 こた			12:30
13:00				シェイプ＆ボクシング 12:50-13:35 Chie		GGXシェイプ スタッフ ↑ 12:45~13:20	はじめてマーシャル 13：20-14:00 植田侑樹	13:00
13:30	バレエ 13:15-14:15 吉本　渚			5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL		13:30
14:00		エアロ初級 13:45-14:35 田中　陽子	LEAP　BODY 13:45-14:45 YUMI	ピラティス 13:50-14:50 鳶田　愛果	体幹バランスメソッド 14:00-15:00 清水　博士	ピラティス 13:45-14:30 HISAMI	リラックスストレッチ 14:15-15:00 植田侑樹	14:00
14:30								14:30
15:00	リラックスヨガ 14:30-15:30 河野　富久子	バレエトレーニング 14:45-15:15 Mako	GGX ストレッチ 15:00-15:45 スタッフ	オリジナルダンス 15:05-16:05 MITTO	バレエ 15:15-16:15 鳶田　愛果	ハタヨガ 14:40-15:40 HISAMI	オリジナルダンスミックス 15:15-16:15 AYANO	15:00
15:30		JAZZ OPEN 15：25-16：25 Mako	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	LEAP　FIGHT 15:55-16:45 YUMI		15:30
16:00	GGX ストレッチ 15:45-16:15　スタッフ	5-ONE-ALL					ピラティス 16:30-17:15 長山スタッフ	16:00
16:30	5-ONE-ALL					LEAP　BODY 16:55-17:40 YUMI		16:30
17:00						5-ONE-ALL		17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	ピラティス 19:00-19:45 HISAMI	STRONG　NATION 19:15-20:15 YUKA	ストリートダンス 19:00-20:00 PERI	バレエ 19:00-20:00 吉本　渚	IB-YOGA(ボディ調整ヨガ) 19：00-19：45 山上　雅子IBA.E	スタジオは空き時間 レンタル可能です。 ご希望の方はこちら		19:00
19:30								19:30
20:00	からだリセットヨガ 19:55-20:55 HISAMI				IB-CORE+ (骨盤修正+EX) 19:50-20:35 山上雅子IBA.E			20:00
20:30		HIIT（タバタプロトコル） 20：30-20：45　スタッフ	陰ヨガ 20:10-20:55 PERI	コンテンポラリーダンス 20:15-21:00 吉本　渚				20:30
21:00	5-ONE-ALL				GGX ショートプログラム 20：50-21：10　スタッフ		21:00　CLOSE	21:00
21:30		筋膜リリース（定員8名） 20:55-21:15　スタッフ	5-ONE-ALL	ボールストレッチ 21：15-21：35　スタッフ	5-ONE-ALL			21:30
22:00		5-ONE-ALL		5-ONE-ALL			明日の元気、未来の健康！ 詳しくはこちら↓	22:00
22:30								22:30
23:00	23:00　CLOSE					インスタベースQRコード		23:00

アクティブ　コンディショニング・調整　ヨガ　ダンス

クラス名	クラス内容
アクティブ系	
エアロ初級	初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。基本動作を紹介いたします。体力に自身がない方にもお勧めです
エアロ初中級	エアロ初級クラスに慣れてきた方向けのクラスです。基本的なステップを変形させながらやや複雑な動きにも挑戦していきます
LEAP FIGHT	あらゆる格闘技の動きを取り入れた究極のプログラム、かっこいいサウンドと振り付けでシンプルかつダイナミックにゴールを目指します
ZUMBA®	サルサ・メレンゲ・ラテン系ダンス音楽を取り入れた大人気ダンスエクササイズです！脂肪燃焼・ストレス発散効果があります
SALSATION	音楽を心と身体で感じ、歌詞の意味を理解しながら、身体を機能的に鍛えられる新感覚のダンスフィットネスです。
HIIT（タバタプロトコル）	強度の高い運動と負荷の軽い運動を繰り返すインターバル・トレーニングを行うクラスです。
自重ショートトレーニング	筋トレ初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。短時間で自宅でもできるトレーニングをご案内致します。
シェイプ&ボクシング	パンチやキックを使って全身をシェイプアップしていきます。ストレス発散、脂肪燃焼に効果的なプログラムです。
STRONG NATION	音楽と 効果音が織りなす新感覚のインターバ ルトレーニングです。筋力トレーニングや有酸素運を数種類継続して行っていきます。心肺機能向上、減量を考えている方是非一度ご参加下さい。
はじめてマーシャル	音楽に合わせて、パンチやキック格闘技の動きでｴｸｻｻｲｽﾞしていきます。初めての方向けのクラスです。
コレオロジー	一つひとつの動きをゆっくり体に落とし込みながら、音楽を楽しみ、音を体で表現し、気づけば自然に踊れるようになっていくという楽しく体を動かせるプログラムです。
コンディショニング系	
GGX	全身の筋力、筋持久力の向上やシェイプアップ、コンディショニングの為のトレーニングを、各スタッフが行います。
バレエトレーニング	バレエの手の動きをベースにした姿勢改善に効果のあるクラスです。
ピラティス	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。体型や姿勢が良くなりモデルや女優などにも評判のよいクラスです。
LEAP CONDITIONING	体の歪みとバランスを整えながらしっかりコアトレーニングを行ない筋力、柔軟性をアップします。
ルーシーダットン	色んなポーズや運動をしながら、ご自身のお身体の状態を知る自己整体のクラスです。
LEAP BODY	バーベルを使って楽しい音楽に合わせて全身を鍛えていくクラスです。シェイプアップや身体を引き締めたい方にお勧めのクラスです。
ペルビックストレッチ	ペルビックストレッチは自分の身体の動きで骨盤周りの筋肉をほぐしたり鍛えたりしていくセルフトレーニングです。タオルを使ってストレッチを行いますのでタオルをご持参ください。
体幹バランスメソッド	体幹を鍛え身体のバランスを整えていくクラスです。
リラクゼーション系	
IB-YOGA	人体学のアプローチ、エクササイズ＆ヨガポーズを取り入れ持久筋を鍛えます。さらに呼吸法による有酸素運動で脂肪燃焼効果を狙い、集中力を高めます。
陰ヨガ	ひとつのポーズを3分から5分、深い呼吸とともにゆっくりと保持し、筋肉や関節の柔軟性を高める効果が期待できます。
ハタヨガ	運動が苦手な方、体が硬い方にも安心してご参加いただけます。心身をバランスよく浄化し高めていくことができるヨガです。
IB-CORE+	体幹の中心にある骨盤に重点を置き、各部位の深層筋を鍛え、骨盤を中立へ導きます。
リラックスヨガ	ゆっくりした呼吸リズムで無理なく簡単なポーズを行います。ストレス解消、リラックスがメインとなり運動不足の人にもお勧めです。
ほぐしヨガ	体をほぐしたり、使いながら、様々な体の感覚を楽しんでいただくクラスです。
からだリセットヨガ	無理なくご自身の身体と向き合いながら柔軟性の向上、痛みの軽減などリラックスしながらセルフマッサージ、ストレッチを行うクラスです。
モーニングストレッチ	ストレッチで血流を良くし、身体の可動域を広げます。朝からスッキリしたい方に最適なクラスです。
リラックスストレッチ	リラックス効果を高めるストレッチです。どなたでもお気軽にご参加ください。
ダンス系	
フラダンス	ゆったりとした優雅なフラダンスを楽しんで頂くクラスです。初めての方も安心してご参加していただけます。
コンテンポラリーダンス	自由で即興で身体の感じるままに動く感覚を感じることの出来るクラスです。
ストリートジャズ	従来のジャズダンスにストリートダンスの要素を取り入れたダンスです。HIP HOPやR&Bなどに合わせて踊っていきます
ベリーダンス	古代エジプト・トルコで発祥したオリエンタルダンスです。首や腰・腹部を細かく震わせて女性のしなやかさを表現します。
バレエエクササイズ	バレエ初心者も経験者も楽しく踊れるクラスです。ストレッチもいれながら行いますのでお気軽にご参加ください。
オリジナルダンス	インストラクターオリジナルのダンスクラスです。色々なジャンルをお楽しみください。
かんたんジャズ	バレエの動きをベースとしてジャズミュージックに合わせて基本動作から簡単な振り付けまで楽しめます。初めての方にお勧めのクラスです
UK JAZZ DANCE	ジャズの音楽に合わせて基本のステップを中心に振り付けを行ないます。姿勢改善、代謝アップにも効果的です。
プールレッスン	
アクアウォーキング&シェイプ	足腰に負担をかけずにシェイプアップ効果が得られます。肩こり、腰痛予防、改善にも効果的です。
アクアウォーキング&ストレッチ	アクアウォーキングとストレッチを組み合わせ、水の特性を活かし筋力、柔軟性を向上させていくクラスです。
平泳ぎ＆バタフライ	水泳の基礎を含め、平泳ぎとバタフライを泳げることを目標とするクラスです。
四泳法（初中級）	水泳の基礎を含め、四泳法を泳げるようになることを目標とするクラスです。
四泳法（入門）	水泳の基礎を丁寧に指導します。泳ぐのが初めての方や全く泳げない方でも安心してご参加ください。
アクアビクス	音楽に合わせて水中エクササイズを行います。水の抵抗により全身のシェイプアップ効果は絶大です。
アクアシェイプ	プールの中で音楽に合わせながら全身のトレーニングを行います。初めての方にもお勧めです。
LEAP FIGHT AQ	LEAP FIGHT AQ(アクア)は格闘技の動きと水の浮力、抵抗、水圧、水温を利用し体に負担なく楽しく運動できる究極の有酸素プログラムです！初めての方も大歓迎！
アクアダンス	テンポの良い音楽に合わせて体を動かし、持久力アップ、バランスやリズムを調整する調整力や巧緻性アップを目指します。
はじめてスイム	泳ぎ方の基礎を学べるクラスです。泳ぐのが苦手な方も安心してご参加ください。

・ 給水・お手洗い以外の途中退場は、安全面および他の会員様のご迷惑となりますのでお断りしております。

・また事故防止のため、レッスン中は必ずインストラクターの指示に従ってください。

・ 事故防止のためレッスン開始10分以降のスタジオ入場はお断りしております。安全のため、事前にストレッチなどの準備運動をおすすめいたします。

・ 皆様に気持ちよく参加して頂けますよう、マナーアップにご理解とご協力をお願いいたします。