GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE イースト東京 2026年12月

休館日：12月21日（月）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日		金曜日		土曜日	日曜日	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	スタジオ	マットスタジオ
7:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN		初級者向けクラス / 58歳以上の方専用クラス / 有料クラス
8:00	代行情報 / イースト東京店 Instagram	スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 筋力を鍛え、引き締め効果あり!! 5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール スタジオレッスンを終え、十分にアップされた筋肉を時間帯を上手に使うエクササイズ。「ストライプ」というマシンで、初動で6回、中動で6回、終動で6回、全18回で5か所の筋肉を鍛えます。これまでのように負荷のかかり方が一定のマシンとは違い、最少のトレーニング回数で最大の効果を得ることができます。 【スタジオ整理券予約について】 ◆ステップ：WEB17名　店頭7名　繰越3名 ◆その他：WEB19名　店頭9名　繰越3名									
9:00										OPEN
10:00			10：20-11：20 1・3週目 ZUMBA® 12/2・16 YONECO 2・4週目 12/9・23 初中級エアロ 江田 真代	バレエ(入門) 10：00-11：00 瀬沼		どなたでもご参加いただけます☺				
11:00	メンテナンスストレッチ 10：30-11：30 松好 致加子	リラックスヨガ 10：30-11：30 遠藤 富美子		初中級エアロ 11：15-12：15 小松田 美穂		ストレッチ＆コンディショニング 10：20-11：20 小山内 映子		オリジナルステップ 初中級 10：40-11：20 新井 香織	ハタヨガ 10：30-11：30 石田 雅美	
12:00	リラックスヨガ 11：45-12：45 SATOKA	FREE STYLE JAZZ 11：45-12：45 渥美 直也	11:30-12:00 ヨガストレッチ 大森 恵美子 12:05-12:35 ボディメイク 大森恵美子	ボディメイク 12：30-13：30 YU-KA		ビート＆キックス 11：30-12：00 小山内 映子 / ナニアロハ 12：10-13：00 emi		オリジナルステップ 中級 11：30-12：20 新井 香織	週替わり① 11：45～12：30 1週目 初中級ステップ 12/6 渡邉 睦美 3週目 初級エアロ+ 12/20 相原 萌絵	⚠ 日曜週替わりに関しましては詳細別紙ご確認お願いします
13:00	パワーロー 13：15-14：00 城谷 崇仁	ボディメイク（コア） 13：00-13：45 渥美 直也	有料￥550 12：40-13：10 大森 恵美子 毎週水曜日実施 トレーニング部位はインストラクターに確認お願いします。			オリジナルエアロ 13：30-14：20 今村 彩子		5-ONE-ALL ステップ1.5 12：30-13：20 今村 彩子 WEB予約 WEB17名 店頭7名	週替わり② 12：50～13：50 1週目 中級ステップ 12/6 渡邉 睦美 2週目 クラシックバレエ入門 13：30-14：30 12/13 小山田 浩子 3週目 中級エアロ 12/20 相原 萌絵 12月よりWEB整理券なし	
14:00		HIP HOP 14：00-15：00 RYO		オリジナルダンス 14：15-15：15 中川 正博				5-ONE-ALL オリジナルエアロ 13：35-14：25 今村 彩子		特別レッスン 12/20 初中級ステップ 14：05-15：05 里見 一成 WEB予約 WEB17名 店頭7名
15:00	初中級ステップ 14：15-15：15 城谷 崇仁 WEB予約 WEB17名 店頭7名		オリジナルエアロ 14：00-15：00 宮沢 美登里			オリジナルステップ（中級） 14：35-15：35 今村 彩子 WEB予約 WEB17名 店頭7名		5-ONE-ALL エナジーフローヨガ 14：50-15：50 mayuco	バレエの為のエクササイズ 15：15-15：45 Chi-tan.	
16:00	5-ONE-ALL スペシャルレッスン 15：30-16：30 12/14 HULA 扇山 千種 毎月第2月曜	スペシャルレッスン 15：15-16：15 12/8 初中級ステップ 江田 真代				5-ONE-ALL		やさしいJAZZダンス 16：05-16：55 小山田 浩子	5-ONE-ALL バレエ75 16：00-17：15 Chi-tan.	
17:00	毎週月曜日 ■第1・5行徳 16:10～17:10 ■第2イースト東京 15:30～16:30 ■第4東陽町 15:30～16:30		有料スクール avex ﾀﾞﾝｽﾏｽﾀｰ ｽﾀｰﾀｰ&ﾍﾞｰｼｯｸ 17：10-18：10 RISA			有料スクール バレエスクール 初級クラス 17：00-18：00		レギュラーステップ 17：10-18：10 遠藤 靖雄	5-ONE-ALL ジャズダンス 17：30-18：30 Mayu	
18:00						バレエスクール 中級クラス 18：00-20：00		有料スクール avex ﾀﾞﾝｽﾏｽﾀｰ ｷｯｽﾞ・ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟｽﾀｰﾀｰ 18：30-19：30 MITSUSHI		
19:00	ボディメンテナンスヨガ 19：00-20：00 加地 史佳	初中級ステップ 18：45-19：45 中川 正博 WEB予約 WEB17名 店頭7名	12月より変更 リリースストレッチボール 18：50-19：50 小山田 浩子	オリジナルエアロ 19：10-20：00 今村 彩子	☆2階☆ Gヨガ 19：40-20：40 内山 百合香		☆2階☆ Gピラティス 19：15-20：15 鈴木 優子			CLOSE
20:00	初中級ステップ 20：10-20：40 中村 優子	ボディメイクヨガ 20：00-20：45 矢野 かずみ	FREE STYLE JAZZ 20：10-21：10 渥美 直也	オリジナルステップ（中級） 20：15-21：15 今村 彩子 WEB予約 WEB17名 店頭7名		スペシャルレッスン 12/18 初中級ステップ 20：20-21：20 MASARU WEB予約 WEB17名 店頭7名	☆2階☆ リラックスヨガ 20：30-21：30 石田 雅美	avex ﾀﾞﾝｽﾏｽﾀｰ ﾃｨｰﾝ・ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟｽﾀｰﾀｰ 19：40-21：10 MITSUSHI		イースト東京店 03-3645-9434 ☆月曜～土曜☆ 7:00～23:00 ☆日曜☆ 9:00～20:00 ☆祝日☆ 7:00～22:30 ※日曜日が祝日の場合は対象外
21:00	オリジナルエアロ 20：50-21：50 中村 優子	有料￥1100 ボーシングアカデミー 21：00-21：40 矢野 かずみ ★日程★ 12/8・15		林塾トレーニング講座 21：30-22：00 林アドバンストレーナー	スペシャルレッスン 12/11	ステップ1.5 20：20-21：20 柊 秋 WEB予約 WEB17名 店頭7名	本気で鍛えているビルダーさんにもオススメ！			
22:00						↑新規クラス				
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		

アクティブ系　コンディショニング系　リラックスヨガ系　ダンス系

有料クラス

スケジュールは変更することがございます。ご了承くださいませ。

変更はWEBサイト,館内掲示でご案内致します。皆様に安全に快適にご参加頂くため,レッスン開始時間10分過ぎてのご参加はご遠慮くださいませ。

Group Exercise Program

Jun-23

	クラス名	クラス内容	強　度	場所
(月)	メンテナンスストレッチ	あるようでない！58歳以上の方限定クラスです。身体の循環を良くする事をメインに行っているクラスです。自身の身体を感じて、ゆるく穏やかな時間を過ごしていただきます。とにかくご自分の身体にふれて、集中していただき…身体の様子を自由に感じていただきます穏やかにゆったりお過ごしください～	初めて～	1又は2F
	リラックスヨガ	座位をベースとしながら関節周りの動きをよくしていく為に動き、ストレッチをかけていきます。 内側から血液の流れが良くなり、スッキリ感や浮腫み冷えの改善へと。ヨガが初めてでも意識する所をお伝えしつつ行っておりますので、安心してご参加ください。自分と向き合う時間に！一緒にヨガしましょう。	初めて～	2F
	パワーロー	バリエーション豊富なローインパクトで、しっかり体を使うクラスです。スパイス的にミッド＆ハイインパクト、ダンスぽい動きも入ります	基本に慣れた方～	1F
	初中級ステップ	初級～中級レベルのステップクラスステップの基本と展開（動きの変化）をお楽しみください。動作の向き（面）変えもチャレンジしましょ	基本に慣れた方	1F
	HULA	行徳1.5週目、イースト東京2週目、、東陽町スーパーセンター4週目に実施します。Hula is the language of the heart！ フラの動きはすべてに大切な意味があります。とても優雅に見えるフラですが、大切な意味をしっかりと伝えるために、常に体の隅々まで意識し、あらゆる感覚、感情を磨きながら踊ります。まさに全身運動！ フラを楽しむ時間は、身体を動かしながら汗を流すことはもちろん、じっくり自分と向き合ってリラックスできる時間でもあります。ぜひご一緒にフラを楽しみましょう！	初めて～	1F
	ボディメンテナンスヨガ	忙しい毎日を過ごす中で、身体の不調や疲れを感じていませんか？ ストレッチポールを使って身体の歪みや緊張を整え、深いリラックス状態へ導き、適度な動きを取り入れたヨガポーズで筋肉をほぐし、柔軟性や体幹を鍛えながら、心身ともにバランスを取り戻していきます。筋トレの前後にもオススメです！※筋力UPには、筋トレ前に※ダイエットしたい方には筋トレ後に	初めて～	1F
	ステップ30	短時間なのでステップに慣れていない方も参加しやすいす！繰り返し参加頂くとステップの基本を変化することも楽しめます。	初めて～	1F
	中級エアロ	かっこいい音楽に合わせて気持ちよく動き汗がかけるクラスです。皆さんで笑いながら動きましょう。差し込み、頭変え、アームズ等エアロビクスの技法にも挑戦できます。	基本に慣れた方～	1F
	クラス名	クラス内容	強　度	場所
(火)	リラックスヨガ	深い呼吸とやさしいストレッチを中心に血流を上げていきます。無理のないポーズでその日の体調に合わせて行っていただけます。 身体が硬くても、ヨガが初めてでも心配いりません。安心してご参加頂けます。 「気持ち良くて眠くなった」「スッキリした」「軽くなった」そんなお声があるクラスです。皆様にお会いできるのを心から楽しみにしています。	初めて～	1F
	FreeStyleJAZZ	基本動作とウォーミングアップ丁寧に行います。ぜひ体の隅々に酸素を送るストレッチをお試しください。初めての方・男女問わずどなたでも楽しめる振り付けを行ないます。皆様どうぞふるってご参加下さい!!	初めて～	1F
	ボディメイクコア	身体の内側の肌肉鍛えたい方！一緒にキレイな身体作りをしましょう！身体の軸が整います。マイペースで楽しめます！	初めて～	1F
	HIP HOP	ストレッチ、アイソレーション、リズム取りから振付と進めていきます。2週で一つの振付を完成させていきます。 1週目に全体の骨組みを覚えて頂き、2週目に細かい形や重心移動などをレッスンして踊り込みます。 90年代の曲にベーシックな動きが多いので、これからダンスをしてみたいという方に是非。 リズム取りもベーシックな動きを毎週行いますので、まずはリズムにのって身体を動かしていきましょう♫	初めて～	1F
	初中級ステップ	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。 シンプルな動きから徐々にアクティブな動きへ展開してゆきます。	ステップを少しやったことがある方～	1F
	ボディメイクヨガ	ジムでのトレーニングやボディメイクをする上で大切な肩甲骨、背骨、骨盤の動きやバランスを整え、ヨガのポーズやストレッチを通して血行を良くし、効率良く脂肪燃焼出来る身体を目指します。	初めて～	1F
	ポージング有料	これから大会を目指す方、コンテスト出場に興味がある方、大会で更に良い結果を目指す方に向けて、基本の確認、ご自身のボディライン＆筋肉をより魅力的にみせるポイント、コツをお伝えします。	初めて～	1F
	クラス名	クラス内容	強　度	場所
(水)	ZUMBA®	1.3週目のみ行います。テン音楽系を中心に、世界中の音楽とダンスを組み合わせたダンス・フィットネスプログラムです。 ZUMBA®　（ズンバ）はスペイン語で「どんちゃん騒ぎ」「お祭り騒ぎ」振り付けを覚える必要はありません。音楽に合わせてパーティーで盛り上がるように踊って、心肺機能と筋力を鍛えられちゃうプログラムとなっております。ズンバは簡単！ズンバは楽しい！ズンバをしながら世界中の音楽旅行に行きましょう！レッツ・パーティー！！！レッツ・ズンバ！！！	初めて～	1F
	初中級エアロ	2.4週目のみ行います。エアロビクスに少し慣れてきた方向けのクラスです。基本動作から動きを展開(方向や面替え、リズム変化、ターンなど)していきます。動きの展開は選んで頂くことが可能です。ご自身のニーズに合わせたコリオで楽しく汗を流しましょう。	基本に慣れた方	1F
	ヨガストレッチ	呼吸と動きを合わせて、全身をバランスよく伸ばすヨガストレッチです。背骨股関節肩回りを丁寧にほぐし、柔軟性向上と疲労回復をサポート。初めての方も安心してご参加頂けます！		
	ボディメイク	姿勢や身体の使い方を整え、体幹や下半身を中心に鍛えます。身体機能改善を目的とした筋トレを取り入れ無理なく引き締まった身体作りをして、動きやすい身体を目指します。	初めて～	1F
	有料ボディメイク	有料レッスン550円　トレーニング部位はインストラクターにお気軽にお問合せください。　　とても親切に説明してくれます。「ううう・・・」というきつさが楽しめます。トレーニングフォームも向上します。	初めて～	1F
	オリジナルエアロ	エアロビクスに十分慣れた方対象で、様々なコンビネーションにチャレンジするクラスです。宮沢美登里インストラクターの個性を存分にお楽しみください。	基本に慣れた方	1F
	Gヨガ	初心者も安心して楽しめるベーシッククラス。座位、立位のポーズで身体が伸びる気持ちよさ筋肉を使う心地よさを感じて頂けます。首、肩の痛み軽減、ほぐれて気持ち良い、リラックス出来たというお声を頂いています。どうぞご参加ください。	初めて～	1F
	FreeStyleJAZZ	ダンスの基礎をじっくり行います。初めての方・男女問わずどなたでも楽しめる振り付けを行ないます。皆様どうぞふるってご参加下さい!!	初めて～	1F
	癒しのヨガ	日常生活の中で硬くなりがちな身体のメンテナンスをしたい方や姿勢を改善したい方におすすめのレッスンです。 様々なヨガのポーズを通して、筋肉を「伸ばす」だけでなく「使う」ことで、身体の柔軟性を向上させます。 また、優しい呼吸法やリラックスポーズも行います。ゆったりと身体を動かして1日の疲れを癒やしましょう！	初めて～	1F
	クラス名	クラス内容	強　度	場所
	バレエ	クラシックバレエの基礎クラスです。複雑な動きは行わず基本的な動作を練習していきます。最初は覚える事が沢山あり大変ですが、繰り返し練習する事で少しずつ覚えていきましょう。		
	初中級エアロ	初めての方から少し慣れたかたまで楽しくいろんな動きを組み合わせて運動していきます！繰り返し繰り返しやっていきますのでどなたでも楽しく参加できます！	初めて～	1F
(木)	ボディメイク	自重トレーニングや、ダンベル、チューブ、重りを使って、しっかり効かせたい所へ確実に丁寧にレッスンします。身体が変わるのは3ヶ月後！ 辞めるのは簡単！自分に厳しく！レッスンだからこそ楽しく続けられる習慣を是非、一緒に作りましょう！	初めて～	1F
	オリジナルダンス	1ヶ月かけて振り付けを完成させていきます。コリオが好きな方にオススメのクラスです。 オールレベルのクラスです。ダンスの基礎がある方もない方も楽しめるクラスですので是非ご参加下さい。	初めて～	1F
	Gヨガ	一日の終わりに、呼吸と共に軽やかに身体を動かして、一緒にストレスを発散しましょう！後半はリラックスのポーズや呼吸法で、睡眠が深くなるようにサポートします。ぜひお気軽にお越しくださいね！	初めて～	2F
	オリジナルエアロ	中級レベルのエアロビクスです。エアロビクスの動きに慣れている方を対象に進めて行きます。	基本に慣れた方	1F
	オリジナルステップ	中級レベルのステップクラスです。ステップに慣れている方を中心に様々な動きにチャレンジして行きます。	基本に慣れた方	1F
	クラス名	クラス内容	強　度	場所
(金)	ストレッチ＆コンディショニング	身体バランスを整える事を目的にして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。皆様どうぞご参加ください。	初めて～	1F
	ピート＆キックス	キックボクシングの動きがベースの有酸素トレーニングを行います。毎回基本の動き、体幹からキック、パンチを打つ練習をします。 動きながら体幹強化バランスアップもできます。そして強くなれます💉集中して動く皆様はとてもかっこいいです！どうぞご参加ください	初めて～	1F
	ナニアロハ	ナニアロハはハワイアンフラにフィットネス要素を加えた一回完結型のダンスエクササイズ！ フラに慣れている方はもちろん、実はビギナーさんにもオススメの続けやすいプログラム。 ハワイアンミュージックで心地良く、汗をかいたり癒されたり。心と身体に気持ち良さを感じて頂けるプログラムです。ぜひ体感下さい！	初めて～	1F
	オリジナルエアロ	中級レベルのエアロビクスです。エアロビクスの動きに慣れている方を対象に進めて行きます。	基本に慣れた方	1F
	オリジナルステップ	中級レベルのステップクラスです。ステップに慣れている方を中心に様々な動きにチャレンジして行きます。	基本に慣れた方	1F
	Gピラティス	ピラティスは特に体幹部の筋力強化に効果的で全身の安定性、柔軟性を向上させる事を目的としたエクササイズで骨格を意識しながら動いて行きます。姿勢の改善、引き締まったしなやかな身体を作りたい方、肩こり・腰痛・冷え性などの改善、怪我予防、パフォーマンス力のアップなど期待出来ます。年齢、性別、関係なくどなたでもご参加頂けます。基本から丁寧に進めて行きますので、スタジオレッスンが初めての方でも安心してご参加下さい	初めて～	2F
	リラックスヨガ/金	忙しい日々の時間から少し離れて、のびのび身体を動かしてみませんか。立位なし、座ってるか寝転んでるかの内容で行っています。 リラックスの時間を味わいに来て下さい。	初めて～	2F
	クラス名	クラス内容	強　度	場所
(土)	ステップ1	30分間で膝や腰に負担なく楽しめるクラスです。いっしょにサクッと楽しみませんか?よろしくお願いします。	基本に慣れた方	1F
	ステップ2.5	60分間でインストラクターオリジナルのステップを楽しめるクラスです。いっしょにガッツリ楽しみませんか?よろしくお願いします。	基本に慣れた方	1F
	ステップ1.5	初中級レベルのステップクラスです。色々なバリエーションに慣れて行きましょう。	基本に慣れた方	1F
	オリジナルエアロ	中級レベルのエアロビクスです。エアロビクスの動きに慣れている方を対象に進めて行きます。	基本に慣れた方	1F
	エナジーフローヨガ	自分の呼吸と身体に意識を向けて、全身を気持ち良く動かしながら、柔軟性や筋力を高めていく、ヨガのクラスです。 ヨガが初めての方でも、自分のペースで大丈夫！お気軽にご参加ください。	基本に慣れた方	1F
	優しいジャズダンス	一度音楽にのせて踊ってみたかった！踊った事なかったけど…興味ある！誰でも初めて！があります 楽しく！気持ちよく！体を音楽にのせて動かしてみましょう！！	初めて～	1F
	レギュラーステップ	ステップ台に慣れてきた方を対象にレベルアップして色々な動作を組み合わせたクラスです。	基本に慣れた方	1F
	クラス名	クラス内容	強　度	場所
(日)	ハタヨガ	15：15-16：15 11/10　初中級ステップ 江田　真代	初めて～	1F
	週替わりエアロ	初級エアロ✚11:45-12:30難しい過ぎず簡単過ぎない楽しめる内容です 中級エアロ12:50-13:50細かな足捌きに面変えや差し込みの要素を加え盛り沢山の内容です 月1回の3週目ですが丁寧で解りやすいリードを心がけていますので安心してご参加頂けると思います。 ご参加のメンバー様も男女半々くらいでとても良い雰囲気です！楽しい時間を一緒に過ごしましょう。	初めて～	1F
	週替わりステップ	毎週違うインストラクターが担当します。ステップ、エアロ６０分クラスと第二週目詳細はスケジュール上部をご覧ください	基本に慣れた方	1F
	週替わりKICK	毎月第4日曜日)時間:11時45分～12時45分 :GGキックボクシングキックボクシングを基礎、基本から楽しく行うクラスです。グローブを付けて、ミット打ちもできます。 楽しく汗をかいて、強く美しくなりましょう！	基本に慣れた方	1F
	週替わりバレエ	毎月第2週目　クラシックバレエ入門 13：30-14：30バレエ入門入門クラスです初めての人大歓迎です両手バーで、ゆっくり進めます バレエ経験者の人も「今更聞けない！」あれこれ…一緒に楽しく1つづつやっていきましょう！！！	基本に慣れた方	1F
	バレエの為のエクササイズ	バランスボールを使いバレエの為の体幹トレーニングを行います。初心者の方もご参加頂けます。	初めて～	1F
	バレエ	体幹を使い健康でいる為の身体作りをしバレエに繋げて行きます。初めての方も始めやすく長く踊れるのがバレエ、皆んなで楽しみましょう！	初めて～	1F
	ジャズダンス	毎月振り付け、曲を変えてのレッスンになります。楽しんで踊りましょう。	初めて～	1F
	GGX		初めて～	1F

＊運動強度は、個人差がありますのであくまでも参考にして下さい。その日の体調に合わせて無理のないクラスをお選び下さい。　　＊都合により変更する場合があります。予めご了承下さい。変更は館内掲示・HPスッケジュール➡代行情報を確認お願いしたします。

詳細はインストラクターにお気軽にお問合せください。皆様のご参加をお待ちしています

ゴールドジムイースト東京　　TEL 03-3645-9434