GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 町田東京 2026年11月～

【スタジオ利用上の注意】
・レッスン開始10分以降の入場、または途中退出はお控えください。
・**台帳**が必要なレッスンは、前のレッスン開始10分後から参加台帳の記入をお願い致します。前のレッスンがない場合は1時間前から記入開始になります。
・**整理券**が必要なレッスンは2時間前からフロントにて配布開始となります。台帳に名前を記入し、整理券をお受け取り下さい。レッスン開始10分前より順に入室頂きます。(WEB予約は正会員様のみ予約可能。レッスン開始24時間前から予約可能です。)
・スタジオ前のストレッチエリアでは、他のお客様のご迷惑にならないよう集団でのご利用はお控えいただきますよう、お願い致します。
・日曜日の週替わりレッスンは毎月変更となりますので別紙ご確認ください。

月（MON）

- 整理 WEB15名 店頭15名 ボディクリエイト 10:30-11:30 三谷 剛之
- 美軸ラインストレッチ 11：45-12：35 リル
- バレエ 12:50-13:50 中田 優衣
- 【有料550円】バレエセンター 14:00-14:30 中田 優衣
- 【有料550円】作品クラス 14:35-15:05 中田 優衣
- ジャズダンス初級 15:20－16:05 清水 福子
- 有料スクール エイベックス ダンスマスター HIPHOP キッズ（小学生） 17:00-18:00 avex dance masrer
- オリジナルエアロ45(中級) 19:00-19:45 鈴木 宏堯
- シェイプボクシング 20:00-21:00 工藤 哲也
- ZUMBA 21:10-22:10 工藤 哲也

火（TUE）

- ゆったりヨガ 9:00-9:45 潮見 裕子
- ボディバランス9.5 10:00-10:50 MIKA
- ZUMBA 11:00-12:00 NAOKO
- HOUSE 12:15-13:15 akko
- HIPHOP 13:30-14:30 高田 淳史
- ヨガ 14:45-15:30 小池 光世
- 有料スクール エイベックス ダンスマスター K-POP キッズ（小学生） 17:00-18:00 avex dance masrer
- ZUMBA 19:00-20:00 稲生 沙代
- オリジナルエアロ 50 (初中級) 20:15-21:05 工藤 兼一
- オリジナルステップ 50 (初中級) 21:15-22:05 工藤 兼一

水（WED）

- ピラティス 9:15-10:00 武守 佑真
- 整理 WEB21名 店頭9名 RITMOS 10:10-11:10 山口 明子
- ZUMBA 50 11:25-12:15 土屋 朋子
- ベリーダンス 12:30-13:30 tahia
- ヨガ 14:00-14:45 周田 洋子
- オリジナルエアロ 45(中級) 15:00-15:45 周田 洋子
- 有料スクール キッズチアダンス テクニックベーシック 17:00-18:00
- 有料スクール キッズチアダンス テクニックエキスパート 18:00-19:00
- オリジナルダンス 19:30-20:15 いづみ

木（THU）

- 太極拳 9:30-10:20 原田 正美
- オリジナルステップ初級50 10:35-11:25 鵜澤 さおり
- 骨盤調整ヨガ 11:40-12:40 渡邉 敬子
- ボディフレックス 12：50-13：40 FUJI
- プロコリオ 13：50-14：40 FUJI
- 静のヨーガ 14:55-15:55 高屋 由紀子
- 【有料】6,600円/月、1,760円/回 ジャズダンス中上級 16:30－17:45 鈴木 正幸
- ※第5週目はレッスンなし
- HIPHOP 45 18:45-19:30 第1・3・5週：槙原 ゆか里 第2・4週： nori
- ステップ初中級 19:40～20:40 川上 雅野

金（FRI）

- フラフィットネス 9:00-9:45 奈良夢
- RITMOS 45 10:00-10:45 鈴木 宏堯
- 台帳 オリジナルステップ (初中級) 11:00-12:00 柴田 江里子
- 台帳 オリジナルエアロ 45 (初中級) 12:15-13:00 柴田 江里子
- バレエ 13:15-14:15 井上 琴音
- 【有料550円】バレエセンター 14:25-14:55 井上 琴音
- 有料スクール 極真カラテ 三和道場 一般（成人18歳以上） 15:45-16:45
- 有料スクール 極真カラテ 三和道場 キッズ（年中から小学生） 17:00-18:00
- ※毎月第1、3、5週目 ヨガ 第2、4週目 ベリーダンス
- ベリーダンス 45 19:00-19:45 Mami
- RITMOS 20:00-21:00 守屋 直樹

土（SAT）

- ※毎月第1週目のみストレッチポールのクラスとなります。
- ZUMBA 45 9:15-10:00 SATO
- ラテンジャズ 10:10-10:55 ビリー・サントス
- 有料スクール キッズチアダンス初級 (幼児～小学生) 11:15-12:15
- ヨガ 12:40-13:40 淵上 亜美
- やさしいブレイクダンス 13:50-14:50 MAME
- エアロビクス(初中級) 15:00-15:50 足立 晃子
- 有料スクール キッズチアダンス初中級 (小学生) 16:10-17:40
- 有料スクール キッズチアダンス中級 (小学生) 17:40-19:10

日（SUN）

9:00OPEN

※毎月第4週のみクラス変更あり 当月 11月22日

- 整理 WEB17名 店頭13 オリジナルエアロ50 越智 京子
- 整理 WEB17名 店頭7名 オリジナルステップ50 (初中級) 9:45-10:35 片岡 千鶴
- 台帳 RITMOS 10:50-11:50 RICA
- 骨盤ストレッチナビ 12:00-13:15 浜中健次
- 週替わりレッスン 13:30-14:30の間で実施
- ペルビックストレッチ 14:45-15:30 松永 尚子
- ステップ初中級 15:45-16:30 川上 雅野
- 【有料】4,400円/月、1,320円/回 オリジナルワークアウト 16:45-17:45 川上 雅野
- ※第5週目もレッスンあり

「明日の元気、未来の健康！詳しくはこちら」

21:00 CLOSE

初心者でも安心してご参加いただけます。

ゴールドジム 町田東京 042-729-2221

【定員】
ステップ：24名
ヨガ　：28名
その他　：30名
※一部レッスン定員記載

23：30 CLOSE

ホームページでもご確認ください。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

GOLD'S GYM® 町田東京店スタジオプログラムのご案内

	クラス名	強 度	難 度	見込まれる効果	クラス内容
●エアロビクス					
	オリジナルエアロ(初中級～中級)	★★～★★★★★	☆☆～☆☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	スタジオレッスンに多少慣れている方向け。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ください。
All	RITMOS	★★★～★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	リトモスは、あらゆるダンスカテゴリーの要素をミックスしたダンスプログラムです。ラテン、ヒップホップ、セクシーダンスなど楽しみながら脂肪燃焼効果も期待できるクラスです。
All	ZUMBA (ズンバ)	★★★～★★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ラテンを中心に世界中の音楽を使ったダンスエクササイズで、振付を覚える必要がなく見たままを真似していきます。初心者から上級者までそれぞれのペースでお楽しみいただけます。
●ステップ					
	オリジナルステップ初級	★★★～★★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ステップが初めての方から、少し慣れた方まで、技術の習得を目標としたクラスです。足腰に無理な負担をかけることなく行え、様々なフットパターンを習得しましょう。
	オリジナルステップ初中級	★★★～★★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	スキル向上	ステップ台を使用します。スタジオレッスンに多少慣れている方向け。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ください。
●コンディショニング／調整					
All	ピラティス	★～★★★		姿勢改善・体幹強化	ピラティスは身体の一部を鍛えるのではなく、体幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。
All	ボディクリエイト	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善・柔軟性向上・体幹強化	身体の老化の法則を逆手に取ったオリジナルメソッドで、自分の身体を最大限に機能させる事を目的としたレッスン。
All	美軸ラインストレッチ	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善・柔軟性向上	正しく筋肉を伸ばし柔軟性の向上を図り歪みを改善。身体の軸と心の軸を安定させることを目的としたプログラムです。初めての方も男性の方も安心してご参加いただけます。
All	ボディバランス9.5	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善・体幹強化	骨盤を支える筋肉を身に付ける動きを座位で行います。ダンスと呼吸法とストレッチを組み合わせたエクササイズです。どなたでも無理せず9.5まで
All	機能改善ストレッチ	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善・柔軟性向上	身体の機能向上を高めるためのストレッチを行います。身体の硬い方、痛みがある方におすすめです。
All	ボディフレックス	★～★★★		体幹強化・柔軟性向上	「力を抜く」「身体を緩める」ことによってインナーマッスルを動かし、新たな身体の使い方を筋肉に覚えさせます。
All	骨盤ストレッチナビ	★～★★★		姿勢改善・体幹強化	「ポッコリおなかい」や「猫背」を解消し、自然と正しい姿勢に補正します。骨盤を支える筋肉群や上半身の体幹筋まで効果的に刺激します。
All	ペルビックストレッチ	★～★★★		姿勢改善・柔軟性向上	骨盤を中心としたストレッチを行い、身体機能改善、不調の改善を目指すクラスです。どなたでもご参加いただけます。
	オリジナルワークアウト(有料)	★★★		脂肪燃焼・体幹強化・シェイプアップ	軽いダンベルを使った上半身のトレーニング、フロアでの下半身トレーニングで全身をシェイプアップしていきます。
All	GGX筋コン(コンディショニング)	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上・姿勢改善・体幹強化	ストレッチ・エクササイズを行い可動域を広げていくレッスンです。どなたでもご参加いただけます。
All	GGXサーキットトレーニング	★～ご自身で強度設定が行えます。		シェイプアップ	短時間で脂肪燃焼が期待できるトレーニングです。どなたでもご参加いただけます。
All	GGXストレッチポール	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢改善	ストレッチポールを使い、全身のコンディショニングを整えていきます。
●ヨガ・リラクセーション系					
All	ヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上・姿勢改善	呼吸法と全身を調整するポーズを行なう、心身のストレスを解消する健康法。年齢に関係なく、どなたでもご参加頂けます。
All	静のヨーガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上・姿勢改善	呼吸を大切にし、ご自身の身深い呼吸と瞑想を通じて心身の内側と向き合い、リラクゼーションと内なる静けさを育むヨガのスタイルです。どなたでもご参加いただけます。
All	骨盤調整ヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます。		柔軟性向上・姿勢改善	通常のヨガに比べ、より骨盤にスポットをあてたヨガエクササイズを行います。
●格闘系					
All	シェイプボクシング	★★★	☆☆	脂肪燃焼、シェイプアップ	ボクシングの動作を取入れながらシェイプアップしていくエクササイズです。ストレス解消にも最適です。
All	太極拳	★～ご自身で強度設定が行えます。	☆	バランス能力向上	中国の健康体操でゆったりした動きでバランス能力や足腰の筋肉を整え、呼吸法でが[気]を高めていきます。初めての方も安心してご参加下さい。長い人生を太極拳で身体を健康に保ち楽しく過ごしていきましょう。
●ダンスエクササイズ					
All	バレエ		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	主にセンターレッスンのタンジュ、スモールジャンプ、ワルツです。アンシェンヌマンは基本的に2ヶ月ごとに変更しているので、じっくりと動きの質を高めるレッスンを行っています。
	バレエ(有料)		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	通常のクラスでやったアンシェンヌマンの更なる向上を目指し細かく指導いたします。(主にピルエットやグランアレグロなど)
All	ベリーダンス		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	ストレッチ・基礎を丁寧に行い、コンビネーションを楽しみます。初めての方もお気軽にご参加頂けます。
All	HOUSE		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	ハウスミュージックに合わせて踊るハウスダンスのクラスです。足のステップを中心としたストリートダンスですが、全身の動きも意識しながら、音楽に併せて楽しく踊っていきます。
All	HIPHOP		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	基礎から丁寧に進めて、基礎を応用とした振付をします。HIPHOPの音楽に合わせて様々な振付を踊っていくクラスです。
All	プロコリオ		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	ジャズダンス、バレエ、ヒップホップなど様々なダンスの要素を取り入れた本格的なダンスクラス。
All	フラフィットネス		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	足ほぐしやストレッチ後、心地よいハワイアンミュージックをバックに、フラのステップを踏みながら少しハンドモーションにもチャレンジし、本格的になりすぎずフラの雰囲気を楽しむ有酸素プログラムです。
All	やさしいブレイクダンス		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	ブレイキンは、フロアフットワークやフリーズなどを中心にブレイキンの基本をマスターできるクラスです。初心者及び初めての方、大歓迎です。
All	オリジナルダンス		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	音やリズムにあわせて身体を動かして、自由に楽しく表現を楽しんでいくクラスになります！初心者の方も大歓迎です。
All	ジャズダンス初級		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	簡単なストレッチの後、シューズを履いて、ダンスで使うステップの練習をします。最後に短い振付を覚えて踊ります。(3～4週繰り返します。)
	ジャズダンス中上級(有料)		☆～☆☆☆	ダンススキル向上	クラスの前半はJAZZダンスに必要なストレッチや基礎になるトレーニング、後半はコンビネーションを踊ります。早い振りからスローな局など様々なジャンルの曲を使用します。
●有料スクール					
	キッズチアダンス				チアダンスを通じて、相手を思いやる気持ち、女性としての礼儀、はつらつとした精神など、チアスピリットを身に付けることができるクラスです。
	エイベックスダンスマスター				エイベックスで活躍するプロのダンサーがダンスの基本、軸、挨拶から丁寧に指導いたします。3ヶ月に一度のスキルテストにより個々の能力に合わせた指導を実践していきます。
	極真空手　三和道場				少年クラスは礼儀正しく強い心と身体を育み、一般クラスは時代の風潮に流されない精神と肉体づくりを習得していきます。稽古を重ねていく中で強く、潔々しく、やさしい人を目指します。

⇒ 初・・・初めての方でもご参加いただけます。　All・・・どなたでもご参加いただけます。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム町田東京店での設定となっております。予めご了承下さい。何かご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。