GOLD'S GROUP EXERCISE

# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

立川東京　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 OPEN<br>(第2月曜日休館) | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | |
| 10:00 | | | | | | | | 10:00 |
| | | | 10:00~10:30<br>ビギナーエアロ<br>NATSU | | 10:00~11:00<br>Hula<br>畠山千種 | | | |
| 11:00 | | | 10：45~11:30<br>ベーシックヨガ<br>NATSU | 11:00~11:45<br>ラテンエアロ<br>YASU-CHIN | | | 10:30~11:15<br>モーニングヨガ<br>清水千絵 | 11:00 |
| | 11:15~12：00<br>リラックスフローヨガ<br>清水千絵 | 11:15~12:00<br>ベーシックエアロ<br>青木美緒 | 11:40～12:10<br>ボディバランス9.5<br>mika | | 11:15~12:05<br>ZUMBA<br>TAKAKO | | 11:30~12：15<br>ボルドブラ<br>清水千絵 | 12:00 |
| 12:00 | 12:15~12:45<br>ボルドブラ<br>清水千絵 | 12:15~12:45<br>GGX キック＆フィット<br>GGスタッフ・神山 | | 12:00~12:45<br>ストレッチ＆ダンスエクササイズ<br>YASU-CHIN | 12:15~13：00<br>フィギュアエイト<br>TAKAKO | | 12:30~13:15<br>JAZZ<br>高橋尊子 | 13:00 |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>ビート＆キックス<br>渡沼紗智子 | 13:15~14:05<br>ラテンダンス<br>村田きよみ | 13:00~13:50<br>美ユーティBody Wave®<br>NAOKO | 13:00~13:50<br>HIP HOP<br>akko | 13:10~13:55<br>筋膜リリース<br>TAKAKO | 13:00~14:00<br>第1,3,5週<br>ゆっくりフロ-ヨガ～アクティブ～<br>第2,4週<br>ゆっくりフロ-ヨガ～しなやか～<br>三宅香織 | 13:25~13:55<br>ボディケアストレッチ<br>高橋尊子 | 14:00 |
| 14:00 | | 14:15~15:00<br>コンディショニング<br>村田きよみ | 14:05~14:50<br>ZUMBA<br>NAOKO | 14:00~14:45<br>スタンディングピラティス<br>とよしー | 14:05~14:35<br>ボディメイク<br>三宅香織 | 14:10~14:55<br>ZUMBA<br>森　奈苗 | | 15:00 |
| 15:00 | | | 15:05~15:50<br>やさしいバレエ<br>土居葉子 | | 14:45~15:15<br>リラックスヨガ<br>三宅香織 | 15:10~15:55<br>骨盤底筋トレーニングヨガ<br>森　奈苗 | | 16:00 |
| 16:00 | | | 16:00~17:00<br>バレエヴァリエーション<br>土居葉子<br>有料：¥1,320 | | | avex dance masrer<br>16:30~17:30<br>K-POP<br>（キッズ） | | 17:00 |
| 17:00 | avex dance masrer<br>16:50~17:50<br>K-POP<br>（キッズ） | | | | avex dance masrer<br>16：50~17:50<br>HIPHOP<br>（キッズ） | avex dance masrer<br>17:40~18:40<br>K-POP<br>（ティーン） | | 18:00 |
| 18:00 | | | | | avex dance masrer<br>18:00~19:00<br>HIPHOP<br>（ティーン） | | | 19:00 |
| 19:00 | 19:25～20:10<br>GGX　HIP HOP<br>GGスタッフ三井 | 19:15~20:00<br>ピラティス<br>moco | 19:00～19:50<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>三宅香織 | 19:30~20:15<br>ヨガ<br>小澤理恵 | 19:30~20:15<br>ボクシングＥＸ<br>中井良二 | | | 20:00 |
| 20:00 | 20:20~21:10<br>ZUMBA<br>宮澤香織 | 20:10~20:40<br>ナイトストレッチ<br>moco | 20:00~20:45<br>リラックスヨガ<br>三宅香織 | 20:30~21:00<br>リラクゼーションストレッチ<br>小澤理恵 | 20:45~21:30<br>K-POP<br>MISAKI | | 20:00　CLOSE | 21:00 |
| 21:00 | | | | | | | | 22:00 |
| 22:00 | | | | | | | アクティブ<br>ダンス<br>コンディショニング・調整<br>ヨガ<br>有料スクール | 23:00 |
| 23:00 | | | | | | | | |

明日の元気　未来の健康！　詳しくはこちら⇒

ゴールドジム立川東京
042－540－3131

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、館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jp

| | クラス名 | 時間 | 強度 | 難度 | クラス内容 | スタジオプログラムの効果 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **■コンディショニング・調整系** | | | | | | |
| | ボルドブラ | 30分/45分 | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | バレエの動きでゆっくりとした動きで、体幹の力をつけるクラス | 体幹の安定性・姿勢改善 |
| | コンディショニング | 45分 | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | コンディショニングを整えるプログラム。時間をかけてしっかり身体を整えていきましょう | 体幹の安定性・姿勢改善、肩こり・腰痛の改善 |
| | ピラティス | 45分 | ★★ | ☆ | 姿勢改善をメインに行います。腰痛・肩こり解消の他、パフォーマンスアップも目指します。 | シェイプアップ、血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ、スキル向上 |
| | ナイトストレッチ | 30分 | ★ | ☆ | 無理なく伸ばしていくコツを伝授します！柔軟性アップのほか、血流改善や安眠効果も期待できます!! | 血流の改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ |
| | ボディバランス9.5 | 30分 | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | 下半身のむくみやうっ血をなくして血液やリンパ液の流れをスムーズに行います | 血流の改善、バランス感覚・協調性の向上 |
| | 美ューティBodyWave® | 50分 | ★★ | ☆☆ | 専用のバンドを使った曲線動作でインナーマッスルを刺激し、背骨のつまりを取り、本来のS字カーブに近づけて行きます。 | シェイプアップ、血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ |
| | ストレッチ&ダンスエクササイズ | 45分 | ★★ | ☆☆ | ダンスのスキルアップの為のストレッチとエクササイズで柔軟性と基礎力を高めます。ウォーミングアップ、クールダウンにも。 | 血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ、スキル向上 |
| | スタンディングピラティス | 45分 | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | 立位でしっかり動く事を目的としてレッスン | 体幹の安定性・姿勢改善 |
| | 筋膜リリース | 45分 | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | コンディショニングボールなどのツールを使い身体を調整していくレッスン | 柔軟性・可動域の向上 |
| | ボディメイク | 30分 | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | 皆さんで一緒にトレーニングしていき身体のラインを整えていくレッスン | 筋力・持久力の向上、体幹の安定性・姿勢改善 |
| | ボディケアストレッチ | 30分 | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | ストレッチを中心に、身体をリセットしていくレッスン | 柔軟性・可動域の向上 |
| **■アクティブ系** | | | | | | |
| | ZUMBA | 45分/50分 | ★★★ | ☆☆ | ラテンを中心に世界中の音楽を使ったダンスフィットネスエクササイズ。 | シェイプアップ、血流改善、スキル向上、心肺機能向上、脂肪燃焼 |
| | ベーシックエアロ | 45分 | ★★ | ☆☆ | 楽しい音楽に合わせて、脂肪をしっかり燃焼させるレッスン | 体脂肪の燃焼・体重コントロール |
| | GGX　キック＆フィット | 30分 | ★～★★★ | ☆～☆☆☆ | 空手やテコンドーの動きを取り入れた格闘技系のレッスンです。誰でもご参加いただけます | ジェイプアップ、心肺機能向上、脂肪燃焼 |
| | ラテンダンス | 50分 | ★★～★★★ | ☆☆～☆☆☆ | ラテン音楽にのせて動く有酸素プログラム | 体脂肪の燃焼・体重コントロール |
| | ビギナーエアロ | 30分 | ★～★★ | ☆～☆☆ | 音楽に合わせて動くプログラム。初心者にオススメ | 体脂肪の燃焼・体重コントロール |
| | ラテンエアロ | 45分 | ★★ | ☆☆ | ラテンダンスミックスで踊りながら振付を完成させる有酸素系プログラム。基本を中心に展開します。どなたでもご参加下さい | 血流改善、心肺機能向上、脂肪燃焼 |
| | フィギュアエイト | 45分 | ★★ | ☆☆ | ラテンのリズムに簡単なステップとお腹周りの動きを組み合わせあレッスンです。 | 体脂肪の燃焼・体重コントロール |
| | ボクシングEX | 45分 | ★★～★★★ | ☆☆～☆☆☆ | ボクシングの動きを楽しく行って参ります | ストレス解消・メンタルヘルスの向上 |
| **■ヨガ・リラクゼーション系** | | | | | | |
| | リラックスフローヨガ | 45分 | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | ヨガ初心者の方も参加可能。呼吸もしっかり整えていくゆったりめのヨガ | 自律神経の調整 |
| | ベーシックヨガ | 45分 | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | 基本的なヨガの動きを中心に動いて、日ごろの緊張をほぐしていくレッスン | 睡眠の質の向上、ストレス解消・メンタルヘルスの向上 |
| | ヴィンヤサフローヨガ | 50分 | ★★～★★★ | ☆☆～☆☆☆ | 太陽礼拝をベースとしたダイナミックな動きを呼吸にあわせて連続的に動くようにポーズを行います | 自律神経の調整 |
| | リラックスヨガ | 30分/45分 | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | ゆったりしたペースでしっかり身体を動かしていきます | 自律神経の調整 |
| | ヨガ | 45分 | ★★★ | ☆☆ | 筋トレやストレッチのエクササイズをミックスしながらヨガのポーズを深めます | 血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ |
| | リラクゼーションストレッチ | 30分 | ★★★ | ☆☆ | 前半は柔軟性と可動性、後半は呼吸背骨の動きを通じて自律神経にもアプローチします | 血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ |
| | ゆっくりフローヨガ(アクティブ・しなやか) | 60分 | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | ポーズ1つ1つを丁寧に実施します。未経験の方～経験者の方まで幅広くご参加いただけます | 自律神経の調整 |
| | 骨盤底筋トレーニングヨガ | 45分 | ★★ | ☆ | 意識しにくい骨盤底筋へアプローチするヨガ。尿漏れ低減の他、姿勢改善、ヒップアップ効果など | シェイプアップ、血流の改善、機能・姿勢改善 |
| | モーニングヨガ | 45分 | ★～ご自身で調整可能です | ☆～ご自身で調整可能です | 1日の始まり、呼吸を整えすっくししした気分で1日を過ごすことを目指したクラス | 自律神経の調整、ストレス解消・メンタルヘルスの向上 |
| **■ダンス系** | | | | | | |
| | K-POP | 45分 | ★★ | ☆☆ | K-POPの音楽に合わせて楽しく踊るレッスンです | 柔軟性アップ、筋・持久力の向上、ストレス解消 |
| | やさしいバレエ | 45分 | ★★ | ☆☆ | バレエの動きを丁寧に習得していくクラスです。初心者の方も歓迎です。 | 血流改善、機能・姿勢改善、柔軟性アップ、スキル向上、柔軟性アップ |
| | バレエヴァリエーション(有料) | 60分 | スキルに合わせて実施 | スキルに合わせて実施 | 数回かけて、１つの作品を練習していくレッスンです。 | 体幹の安定性・姿勢改善、バランス感覚・協調性の向上 |
| | HIPHOP | 50分 | ★★～★★★ | ☆☆～☆☆☆ | HIPHOPのダンスを楽しく実施するクラス | 心肺機能の向上、バランス感覚・協調性の向上 |
| | Hula | 60分 | ★★ | ☆☆ | 心地よいハワイアン音楽に合わせて気持ちよく身体を動かしましょう！ | 機能・姿勢向上、スキル向上 |
| | JAZZ | 45分 | ★～★★ | ☆～☆☆ | JAZZの音楽に合わせてダンスするクラス。初心者の方にもオススメです | バランス感覚・協調性の向上 |
| | GGX　HIPHOP | 45分 | ★★～★★★ | ☆☆～☆☆☆ | 簡単なステップから楽しく体を動かしていきます！ | 柔軟性アップ、ストレス解消、バランス感覚・協調性向上 |