GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

笹塚東京　2026年11月～

	月（MON）		火（TUE）			水（WED）			木（THU）			金（FRI）			土（SAT）			日（SUN）			
	Studio 1	溶岩 Hot Studio	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	
	7:00 OPEN（第３月曜休館日）		笹塚東京店は24時間営業となりました！　フィットネスを日々の生活に！																		
		WOMEN ONLY Web予約可能		WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能	有料スクール トライアスロンスクール 6:30～8:00（レッツスイム）	
10:00	ピラティス 10:15～11:00 根岸健一		ヨガ 10:00～11:00 Shuno	ストレッチヨガ 11:10～12:00 Mai 温	ウォーキング 11:00～11:30 酒井満則 クロール 11:40～12:10 酒井満則	バレエ入門 10:00～11:00 上瀧達也	自分自身の今の状態を知ることからメンテナンスは始まります。自分の身体の凝りや、歪みを知り、正しく身体を使うために、筋肉や骨を意識し動かすことで、メンテナンスをしていきます。綺麗なメリハリのある身体と心を保つことは、自身の健康を保つことにも繋がります。 ボディーメンテナンス 11:15～12:05 明日美	アクア コンディショニング 10:15～11:00 坂上加奈子 クロール・背泳ぎ 11:15～11:45 中山進 平泳ぎ・バタフライ 11:55～12:25 中山進 ストレッチヨガ 12:20～13:05 明日美 温	ヨガ 10:00～10:50 Kyoco			ヨガ 10:00～10:45 新村卓也			ヨガ 9:50～10:50 長嶋泉			リフレッシュヨガ 10:10～11:10 Kyoco		ギア・ウォーキング 11:00～11:30 坂上友弥 ﾌｫｰﾐﾝｸﾞｽｲﾑ 11:40～12:25 坂上友弥	10:00
11:00	整理券 オリジナルエアロ（初級） 11:15～12:00 根岸健一		カーディオフィットネス キックボクシング 11:15～12:00 湯浅まゆ						整理券 リズムトレーニング 11:10～11:40 井内伸幸		ウォーキング 11:00～11:30 坂上友弥 ステップアップクロール 11:40～12:10 坂上友弥	整理券 メガダンス 11:00～11:50 新村卓也			ZUMBA 11:05～11:55 ﾌﾄｩﾘ 期間限定	Gデトックスヨガ 11:05～11:55 長嶋泉 温	クアオールインワン (Aqua All in One) 11:00～11:45 露久保俊彦	整理券 リズムトレーニング 11:25～11:55 伊藤香奈			11:00
12:00	整理券 ZUMBA 12:15～13:15 ﾌﾄｩﾘ		関節と筋肉の歪み改善リカバリー 12:15～13:00 湯浅まゆ	定員：23名 ※最終週20名 11:05より参加 台帳記載可能					整理券 ストリートダンス（フリースタイル系） 11:50～12:40 井内伸幸			ボルドブラ 12:05～12:50 近藤幸代			ビギナーエアロ 12:10～12:55 ななみ	Body make &ストレッチ 12:30～13:20 のん 温		整理券 メガダンス 12:05～12:55 伊藤香奈			12:00
13:00			リズムトレーニング 13:15～13:30 山口明子・茂木紀子	毎月 第1.3.5週 山口明子 第2.4週 茂木紀子					整理券 ステップ1.5 13:00～14:00 片岡千鶴			整理券 リトモス 13:05～14:05 近藤幸代			オリジナルエアロ（中級） 13:05～13:50 ななみ			ヨガ（スローフローヨガ） 13:15～14:15 大島さやか			13:00
14:00	調整中 ヨガ 14:25～15:25 村岡美香		整理券 リトモス 13:35～14:35 山口明子 茂木紀子						整理券 オリジナルステップ（初級） 14:15～15:15 中安佑介			ジャズダンス 14:20～15:20 紘大	ストレッチで体をゆっくりとほぐした後、後半では時にはかっこよく、時にはセクシーに踊っています。ゆったりと進めるので初心者の方も安心してご参加下さい。		整理券 STEP1.5 14:10～15:10 江村浩二			ﾋﾟﾗﾃｨｽ&ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 14:25～15:05 峰本春菜	ヨガ 14:30～15:20 大島さやか 温		14:00
15:00	GGX はじめてピラティス 15:40～16:10 ゴールドジムトレーナー		整理券 バレエ入門 14:50～15:50 海野アンジュ			GGXボディーメイク（上半身） 15:40～16:05 ゴールドジムトレーナー GGXボディーメイク（下半身） 16:10～16:25 ゴールドジムトレーナー									整理券 オリジナルエアロ（中級） 15:25～16:15 中安佑介			整理券 バレエ入門 (ﾊﾞｰ&センター) 15:15～16:25 峰本春菜			15:00
16:00			有料レッスン550円 バレエ有料 15:55～16:25 海野アンジュ						有料スクール 新極真空手（4歳～小6） 16:30-17:30 新極真空手（中学生以上） 17:30-18:30						有料レッスン2,500円 バレエ（入門） 17:45～19:00 上瀧達也			有料レッスン1,650円 バレエ 16:40～17:25 峰本春菜			16:00
17:00																					17:00
18:00			有料スクール 新極真空手 18:20～19:20																		18:00
19:00	バレエ入門 19:05～20:05 西澤一透	ストレッチで柔軟性・筋温を高め筋トレでメリハリのある美Bodyを作りましょう	ピラティス＆ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 19:30-20:15 MARI			ZUMBA 19:20-20:10 ﾌﾄｩﾘ	GGX ダンベルトレーニング 19:20 -20:05 ゴールドジムトレーナー 温		オリジナルステップ（中級） 18:55～19:55 岡部和彦	リフレッシュフローヨガ 19:00-19:45 山上弥香 温		オリジナルステップ（初中級） 19:00-19:50 小東勇太								19:00
20:00	ジャズダンス 20:20～21:10 千葉紗可	ｲｰｼﾞｰｷｯｸﾎﾞｸｼﾝｸﾞ&ボディーケア 20:15～21:05 のん 温		ストレッチヨガ 20:35～21:25 MARI 温		FITHOP 20:20-21:00 ﾌﾄｩﾘ	GGX ストレッチ＆ストレッチポール 20:20 -20:50 ゴールドジムトレーナー 温		ヨガ 20:10～21:00 山上弥香			ZUMBA 20:00-20:45 小東勇太									20:00
21:00	メガダンス 21:20～22:05 千葉紗可					カーディオフィットネス キックボクシング 21:10-22:00 のん															21:00
22:00																					22:00

笹塚東京店のinstagramをフォローして情報をゲットしよう！

２０：００ CLOSE

定員
常温　23名
（整理券クラスはweb12名、店頭11名）
ダンス系、フィットネス系26名
（整理券クラスはweb14名、店頭１２名）
溶岩　11名
（整理券web6名、店頭５名）

ご確認事項

・過度な大きさ、頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。
・清掃・消毒の為レッスンを早めに終了させていただく場合があります。予めご了承下さい。

「明日の元気　未来の健康！ 詳しくはこちら」

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

笹塚東京店スタジオプログラムご案内

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。					
ビギナーエアロ	☆☆	☆	初心者～	30分～	エアロビクス
歩く程度の動作＝ローインパクトの基本動作を中心としたクラス。エアロビクスが初めての方でも安心してご参加いただけます。					
オリジナルエアロ、オリジナルステップ	☆☆～	☆☆～	初中級者～上級者	50分～	エアロビクス、ステップ
初中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	☆☆～	☆☆～	初中級者～上級者	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。					
カーディオフィットネスキックボクシング	☆☆☆	☆☆～	初心者～	45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。					
RITMOS	☆☆～	☆☆～	初級者～	45分～	ブレコリオダンス
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ご参加ください。					
ダンスエアロビクス	☆☆～	☆☆～	初級者～	45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！					
メガダンス	☆☆～	☆☆～	初級者～	30分～	ブレコリオ・セミブレコリオダンス
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。					
SALSATION®	☆☆～	☆～	ALL	60分	セミブレコリオ
『サルサ』＝サルサソースのように様々なジャンルのダンスがミックスされ、『センセーション』＝感じる！音楽を心と身体で感じ、歌詞を踊りで表現する楽しさを味わいながら自然と体を鍛える事ができる新感覚のダンスフィットネスプログラムです。					
ZUMBA	☆☆～	☆～	ALL	45分～	セミブレコリオダンス
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。					
コンテンポラリー	☆～	☆～	初級者～	60分～	ダンス
コンテンポラリーダンスは1960年代以降に考案された、形式や伝統にとらわれず、独創的・現代的な表現を生み出したダンスクラスです。					
リズムトレーニング	☆～	☆～	ALL	40分～	セミブレコリオ
ダンスの基礎であるリズムの取り方や体の使い方の基礎を行うクラスです。音を体で表現することが出来るようになりより楽しく踊れるようになります！ダンスが初めての方からダンスが上手になりたい方皆様ご参加いただけます。					
ジャズダンスビギナー	☆～	☆～	初級者～	60分	ダンス
ストレッチで体をゆっくりとほぐした後、後半では時にはかっこよく、時にはセクシーに踊っていきます。ゆったりと進めるので初心者の方も安心してご参加下さい。					
ストリートダンス(フリースタイル系)	☆～	☆～	初級者～	45分、60分	ダンス
軽快でオシャレな音楽に合わせて様々なステップを踏むハウスダンスや、迫力のあるビートやクールなラップに乗ってダイナミックに踊るヒップホップ、また往年のディスコミュージックやソウルに合わせてコミカルな手の動きで踊るロックダンス等の様々なストリートダンスを週ごとに内容を変えて練習していきます。ダンスが初めての方はもちろん、経験者の方にも楽しんでいただける内容となっております。					
フリースタイルダンス	☆～	☆～	初級者～	45分～	ダンス
フリースタイルダンスは、一つのジャンルにこだわらず様々なダンスの要素を取り入れたクラスです。					
バレエ入門	－	☆～	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。					
HIP HOP	ー	ー	初級者～中上級者	50分～	ダンス
初心者でも回数をかさねるとマスターできるように、基本のリズム取りを行うステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。					
◆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、深いリリラックス効果ももたらします。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	40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。					
リラックスヨガ	☆～	－	ALL	45分～	ヨガ
疲労やストレスで緊張した心と身体をリラクゼーション効果の高いポーズと呼吸法を使って一つ一つ丁寧にゆるめていきます。自律神経や女性ホルモンバランスの調整、肩こり解消に効果的。レッスンが終わる頃には深い休息感を得て、緊張の緩和、エネルギーの回復へと導きます。					
ストレッチヨガ	☆～	－	ALL	50分～	ヨガ
身体の硬さをゆるめて、軸となるインナーマッスルに働きかけながら体幹を安定させ、軽く動きやすい体作りを目指します。ヨガ初心者の方から上級者の方まで安全にヨガのポーズを深めることができるクラスです。ぜひ、身体の変化を観察しながら動きましょう！					
Gデトックスヨガ	☆～	－	ALL	50分～	ヨガ
内側から体を温めることで新陳代謝の向上や、血行促進、むくみや冷えの解消はもちろん、全身の疲労回復などの効果が期待されます。老廃物を排除し腸内環境を整えていきます。					
リフレッシュヨガ	☆～	－	ALL	60分～	ヨガ
さわやかにする、再び元気づけると言った意味を持つリフレッシュという言葉に表現されるように、セルフマッサージやストレッチを交えながら、ヨガ特有の呼吸とポーズの運動性から得られる自律神経や、筋骨格の調整を目的とした新たなスタイルのヨガのクラスです。運動不足の解消や、軽い気分障害などの改善に、お気軽にご参加いただけます。					
◆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。					
ピラティス	☆～	－	ALL	40分～	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。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、女優やトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。コアの安定と強化に効果的な内容です。					
PelBeautics	☆～	☆～	ALL	50分～	調整・コンディショニング
骨盤周りや肩甲骨周りをほぐし整えてから、スムーズに動くように骨盤・肩甲骨エクササイズを行います。更にリズムにあわせてラテン系骨盤ムーブメントを取り入れながら美しく整えていきます。又、シェイプアップされた健康な身体の為の美（び）エクササイズを行っていきます。また、デトックスにもアプローチをいたしますので心身ともにスッキリした身体へと導きます。難しい動きや激しい動きはありません。どなた様でも安心してご参加頂けます。					
ボルドプラ	☆～	－	ALL	45分～	コンディショニング・調整
バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。					
ボディーメンテナンス	☆～	－	ALL	60分	コンディショニング・調整
自分自身の今の状態を知ることからメンテナンスは始まります。自分の身体の凝りや、歪みを知り、正しく身体を使うために、筋肉や骨を意識し動かすことで、メンテナンスをしていきます。綺麗なメリハリのある身体と心を保つことは、自身の健康を保つことにも繋がります。					
STRONG NATION®	☆☆～	－	ALL	30分～	コンディショニング・調整
アメリカでも最先端のフィットネスプログラム。音楽と効果音が動きとシンクロした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動を音に合わせて、強度変換をしていく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。					
関節と筋肉の歪み改善リカバリー	☆～	－	ALL	60分～	調整・コンディショニング
脱力と揺らぎを関節に伝えながら、骨配列や身体の軸、節々の動きを整えていくクラス。ご高齢の方からアスリートまで、関節や筋肉の動きを引き出したい全ての方へ。					
GGX	☆～	☆～	初心者～		筋コンディショニング
ゴールドジムのトレーナーが行う筋トレやストレッチ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。					

エアロビクス系（定員３３名）	フィットネスダンス系（定員３３名）
格闘技系（２５名）	ステップ系（定員２９名）
コンディショニング・調整系（２５名）	ＧＧＸ筋コンディショニング系（定員２０名）
ヨガ・リラクゼーション系（定員ヨガマット使用クラス２３名）	
ダンス系（定員３３名）	