CHANGE YOUR BODY,CHANGE YOUR LIFE.™

# STUDIO SCHEDULE

幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ベイパークアリーナ　2026年11月

## 月曜日 -Monday-

**WBG**（7:30 OPEN）

**ANNEX**（7:00 OPEN）
- エアロ中級 10：00～11：00 陸野 裕子
- DANCE＆シェイプ 11：15～12：15 CHIKA
- ヨガ 12：30～13：30 sato
- ZUMBA 13：45～14：45 久保田 純子
- HIP HOP初級 15：00～16：00 KOJI
- エアロ初中級＆シェイプ 18：30～19：30 宮沢 美登里
- ZUMBA 19：45～20：45（代行）藤沼 美和

**ベイパーク**（9:00 OPEN）
- ヨガティス 10：30～11：30 梶原 千賀子
- ZUMBA 11：45～12：30 伊東 知子
- ヨガ 12：45～13：35 石川
- エアロ初中級 13：50～14：35 CHIKA
- ZUMBA（ANNEX休館日）14：50～15：40 久保田 純子
- ジェッツチア リトル（年少～小学1年生）16：00～16：50 Nahomi
- ジェッツチア キッズ（小学2～4年生）17：00～18：00 Nahomi
- ジェッツチア ジュニア（小学5年～中学生）18：10～19：25 Nahomi
- ヨガ＆シェイプ 20：00～21：00 AILI

## 火曜日 -Tuesday-

**WBG**（7:30 OPEN）
- ラテンエアロ 10：15～11：00 多田 浩子
- コアストレッチ 11：15～12：00 多田 浩子
- ヨガ 12：15～13：15 AYA
- バレエ（初中級）13：40～14：50 佐藤 知真　定員30名
- 【有料レッスン】バレエセンター（バリエーション）15：00～15：30
- キッズバレエ 幼児クラス（3歳～年長）16：00～16：45 河波 佐結里
- キッズバレエ 低学年クラス（小学1～3年生）16：50～17：40 河波 佐結里
- キッズバレエ 高学年クラス（小学4～6年生）17：40～18：40 河波 佐結里
- エアロ中級 19：00～20：00 中野 智恵
- カーディオフィットネス キックボクシング 20：15～21：15 YAYOI

**ANNEX**（7:00 OPEN）
- アルファビクス 9：45～10：45 品末 由香
- キックボクシング エクササイズ 11：00～11：50 岩岡 純子
- 骨格調整コンディショニング 12：10～13：00 今野 龍子
- タヒチフィットネス 13：15～14：15 Megumi
- STEP中級 14：30～15：30 渡辺 睦美
- avexダンスマスター スターター＆ベーシック（小学生）17：30～18：30 SAAYA
- 癒しのヨガ 19：00～20：00 大塚 友美
- フリースタイルダンス（初級）20：15～21：15 KEN

**ベイパーク**（9:00 OPEN）
- SALSATION® 10：20～11：20 梶原 千賀子
- HIP HOP 初中級 11：40～12：30 田島 史織
- やさしいヨガ 12：50～13：40 加藤 清
- ボディシェイプ（筋コン）14：00～14：50 CHIKA
- 国際空手道連盟 極真会館 千葉海浜支部　ジュニアクラス（3歳～中学生）17：20～19：00　合同クラス 19：30～21：00 ※1階スペースにて実施
- カーディオ キックボクシング 19：30～20：15 高橋 幸子
- STRONG NATION 20：35～21：15 高橋 幸子

## 水曜日 -Wednesday-

**WBG**（7:30 OPEN）
- エンジョイ筋コン 9：30～10：00 下田 陽子
- アンチエイジングヨガ 10：15～11：15 下田 陽子
- ZUMBA 11：30-12：15 DANDAN
- エアロ初中級 12：30～13：15 中野 智恵
- 筋コン＆ポール コンディショニング 13：30～14：15 進藤 朋子
- スローエアロビック® 14：30～15：30 進藤 朋子
- バレエ（中級）19：05～20：15 佐々木 健
- SALSATION® 20：30～21：30 歩

**ANNEX**（7:00 OPEN）
- CHOREOLOGY 10：30～11：15 RYON
- BAILA BAILA 11：30～12：30 山崎 明美
- STEP初級 12：45～13：25 工藤 兼一
- STEP中級 13：40～14：40 工藤 兼一
- キッズアスリート ファースト（年少～年長）15：40～16：40 アークアスリート
- キッズアスリート スタンダード（小学生）16：45～17：45 アークアスリート
- キッズアスリート アスリート（小学生）17：50～18：50 アークアスリート
- ヴィンヤサ フローヨガ 19：15～20：15 AILI
- 整理券 CHIKAZAP 20：30～21：30 CHIKA　整理券 WEB 12名 店頭 10名

音楽に合わせて行う背骨の動きにフォーカスした軽運動に脚トレをプラス。

呼吸に合わせ流れるようにポーズを行うヨガです

**ベイパーク**（9:00 OPEN）
- ZUMBA 10：30～11：20 藤沼 美和
- ピラティス 11：40～12：30 AKEMI
- バレトン 12：50～13：35 品末 由香
- やさしいヨガ 13：50～14：40 森 由希子
- avex ダンスマスター リトルクラス（4歳～小学生）16：00～17：00 カトゥー
- avex ダンスマスター キッズクラス（小学生）17：10～18：10 カトゥー
- ヨガティス（足指から整えるコアコンディショニング）19：10～20：00 石川
- バレエ（入門）20：20～21：20 上瀧 達也

## 木曜日 -Thursday-

**WBG**（7:30 OPEN）
- ボディメイク 10:25～11:10 小野 洋子
- ラテンエアロ 11：25～12：15 佐藤 玲子
- ハワイアンフラ 12：35～13：35 Kahealani.St
- 太極拳 14：10～15：10 岡村 朋子
- キックボクシング エクササイズ 19：10～20：10 岩岡 純子
- ZUMBA 20：25～21：15 亀山ペギー

**ANNEX**（7:00 OPEN）
- デトックスヨガ 10：00～11：00 室安 砂織
- マットピラテス 11：15～12：00 室安 砂織
- エアロ中級＆シェイプ 12：30～13：30 阿部 日佐子
- STEP中級 13：45～14：45 阿部 日佐子
- アルファビクス 15：00～16：00 品末 由香
- avex ダンスマスター オール年齢（初級）17：30～19：00 Ryotaro
- STEP中級 19：15～20：15 水品 恵
- エアロ中級 20：30～21：30 金井 裕之

**ベイパーク**（9:00 OPEN）
- ヨガ 10：40～11：30 岩田 安季子
- D-Kick 11：50～12：40 釜賀 悠佳
- バレエ（入門）13：30～14：30 河波 佐結里
- キッズアスリート ファースト（年少～年長）15：40～16：40 アークアスリート
- キッズアスリート スタンダード（小学生）16：50～17：50 アークアスリート
- キッズアスリート アスリート（小学生）18：00～19：00 アークアスリート
- SALSATION® 19：20～20：20 久我 千代子
- ボクシングサーキット 20：40～21：30 YAYOI

ボクシングの動きと筋トレをサーキット形式で行います。キックがないので股関節に不安のある方安心してご参

| | WBG | ANNEX | ベイパーク |
|---|---|---|---|
| 月曜日 | 22:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 22:30 CLOSE |
| 火曜日 | 22:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 22:30 CLOSE |
| 水曜日 | 22:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 22:30 CLOSE |
| 木曜日 | 22:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 22:30 CLOSE |

# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY,CHANGE YOUR LIFE.™

幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ベイパークアリーナ　2026年11月

## 金曜日 -Friday-

**WBG（7:30 OPEN）**

- 9:00 養生天女舞（9：50～10：35 除村　元子）
- 10:00 D-Kick（10：45～11：45 除村　元子）
- 12:00 整理券 Qrenボディメンテナンス（12：00～12：45 除村　元子）　整理券 WEB　26名 店頭　11名
- 13:00 エアロ初級（13：00～13：45 上野　さぎり）
- 14:00 ヨガ（姿勢と呼吸を整える）（14：00～15：00 石川）
- 16:00 キッズバレエ 幼児クラス（3歳～未就学児）（16：00～16：45 河波　佐結里）
- 16:30 キッズバレエ 低学年クラス（小学1～3年生）（16：50～17：40 河波　佐結里）
- 17:30 キッズバレエ 高学年クラス（小学4～6年生）（17：40～18：40 河波　佐結里）
- 19:00 バレエ（初中級）（19：15～20：25 Chi-tan.）
- 20:30 ジャズダンス（20：40～21：40 Chi-tan.）
- 22:30 CLOSE

中国伝統の養生気功から発生した健康体操です。
全身に巡る経絡とツボを刺激する
全身運動を行います。
優しい音楽に合わせてゆったりと動きます。

**ANNEX（7:00 OPEN）**

- エアロ初中級＆シェイプ（10：15～11：15 富澤　由貴）
- ヨガ（11：30～12：30 sato）
- HIP HOP初級（12：45～13：45 森林　なつみ）
- ボディメンテナンス ボール体操 機能改善＆ストレッチ（14：00～14：45 除村　元子）
- ビックルボール（15：00～15：30 GG STAFF）
- avexダンスマスター リトルキッズ（4歳～小学生）（16：40～17：40 タイガー）
- avexダンスマスター スターター＆ベーシック（小学生）（17：50-18：50 タイガー）
- ZUMBA（19：50～20：50 伊東　知子）
- 23:30 CLOSE

**ベイパーク（9:00 OPEN）**

- ヨガ（10：40～11：30 上野　さぎり）
- SALSATION®（11：45～12：45 RYON）
- タヒチアンダンス入門（13：00～13：50 Megumi）
- フリースタイルダンス（初中級）（14：15～15：15 KIKU）
- ボディシェイプ（筋コン＋有酸素）（19：30～20：20 永野　幸子）
- 22:30 CLOSE

## 土曜日 -Saturday-

**WBG（9:00 OPEN）**

- エアロ中上級（10：10～11：10 mii）
- エアロ中級（11：30～12：20 mii）
- BAILA BAILA（12：40～13：40 山崎　明美）
- ジャズダンス（14：00-15：00 Chi-tan.）
- エアロ初級＆シェイプ（15：10～16：10 川上　茂子）
- マリーンズ ダンスアカデミー キッズ（3歳～未就学児）（16：25～17：25）
- マリーンズ ダンスアカデミー リトル（小学1～4年生）（17：35～18：35）
- マリーンズ ダンスアカデミー ジュニア（小学5～中学3年生）（18：45～20：00）
- 22:30 CLOSE

**ANNEX（7:00 OPEN）**

- ハワイアンフラ（入門）（9：50～10：05 Kahealani.St）
- ハワイアンフラ（中級）（11：00～11：45 Kahealani.St）
- ヨガ（12：00～13：00 sato）
- ボディコンディショニング（13：15～14：15 山田　信子）
- ZUMBA（14：45～15：45 MIWA）
- GGX（16：00-16：30 GG STAFF）
- 23:30 CLOSE

**ベイパーク（9:00 OPEN）**

- 国際空手道連盟 極真会館 千葉海浜支部 ファミリークラス（9：20～11：00）
- ヨガ（11：30～12：30 北村 あり）
- HIP HOP中級（12：45～13：45 YU-KA）
- 第1週　RYON（14：00～15：00 CHOREOLOGY®）　第2～5週　田島 史絵（14：00～15：00 ヨガ）
- Body core Training（16：05～16：50 Aura）
- バレエ（初級）（17：10～18：10 Aura）
- カーディオF キックボクシング（18：30～19：20 高橋 幸子）
- 22:30 CLOSE

身体の中心（コア）を強化する
エクササイズを行います。

## 日曜日 -Sunday-

**WBG（10:00 OPEN）**

- カーディオフィットネス キックボクシング（10：30～11：30 YAYOI）
- Qrenボディメンテナンス（11：45～12：45 YAYOI）
- HIP HOP初級（13:00～14：00 KEN）
- 整理券 バレエ（中級）（14：25～15：25 Aura）　整理券 WEB　20名 店頭　10名
- バレエ（応用）（15：40～17：00 Aura）
- 【有料レッスン】ポワント基礎（第2・4週）（17：20～17：50）
- 20:00 CLOSE

有料レッスン　税込1，100円
フロントにてお支払い下さい。

**ANNEX（9:00 OPEN）**

- ヨガ（10：30～11：30 AYA）
- ナニアロハ（12：50～13：35 萬代　昌弘）
- STEP初級（13：45～14：30 萬代　昌弘）
- 整理券 CHIKAZAP（14：45～15：45 CHIKA）　整理券 WEB　12名 店頭　10名
- ベリーダンス（16：00～17：00 Parwanaフミ）
- シェイプボクシング（協栄ジム）（17：15～18：05 草野　宏美）
- 20:00 CLOSE

**ベイパーク（9:00 OPEN）**

- ヨガ（10：45～11：45 大塚 友美）
- バレトン（12：00～12：45 大塚 友美）
- SALSATION®（14：20～15：20 YUKO（毎週実施））
- ヨガ＆コンディショニング（15：40～16：30 石井　恵）
- ユースバレエ（中学生～大学生）（17:00～18:00 西脇　可奈）
- 22:00 CLOSE

## 幕張3店舗で週110本以上のレッスン！

### WEBオンライン予約

レッスン開始、24時間前～2時間前まで

### 整理券クラス

開始2時間前から
フロントにてお渡しいたします
台帳にサインをし、整理券をお持ちください

### 店頭予約

開始2時間前よりフロントにて受付です

### クラスのレベルについて

特に表記のないものは、
どなた様でもご参加いただける
「オールレベル」をベースとしています。

マーク ・・・ 初めての方におすすめ
初級 （やさしい）
中級 （慣れた方向け）

と、難易度に合わせた表記を付けています。

**CHECK！**
明日の健康！未来の元気！
詳しくはこちら→

| | |
|---|---|
| | 赤い枠で囲われたレッスンは カテゴリー・時間・担当者等が 変更となっています |
| | アクティブ系 |
| | ダンス |
| | コンディショニング |
| | ヨガ |
| | 有料クラス |

CHANGE YOUR BODY,CHANGE YOUR LIFE.™

# STUDIO SCHEDULE

幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ベイパークアリーナ　2026年11月～

## 【スタジオ/マット/リングエリア利用について】

■スタジオ
・　レッスンのない時間帯は、開放しております
※　貸切される場合は、レンタル料金が発生します
・　有料レンタルされる場合、ご予約が必要となります
　インスタベースよりお問い合わせください

■マット
・レッスンのない時間帯は、
　ストレッチエリアとしてご利用いただけます

■リング
・　レッスンのない時間帯は、開放しております
※　グローブ、ミット等の貸出は、行っておりません

| | 月曜日 -Monday- 7：00 OPEN | | 火曜日 -Tuesday- 7：00 OPEN | | 水曜日 -Wednesday- 7：00 OPEN | | 木曜日 -Thursday- 7：00 OPEN | | 金曜日 -Friday- 7：00 OPEN | | 土曜日 -Saturday- 7：00 OPEN | | 日曜日 -Sunday- 7：00 OPEN | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | マット | リング | マット | リング | マット | リング | マット | リング | マット | リング | マット | リング | マット | リング |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | 気功ストレッチ 12：00～12：50 山田　信子 | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | TWX 13：00～14：00 GG STAFF | | | | | |
| 13:30 | | | | | Qren ボディメンテナンス 13：30～14：00 除村　元子 | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | 有料スクール Qren ボディメンテナンス 機能改善クラス（腰痛・膝痛改善） 14：15～15：30 除村　元子 | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | GGX 15：00～15：30 GG STAFF | 有料スクール クラブボクシング 15：20～16：20 坂本　優仁 | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | 有料スクール クラブボクシング 16：35～17：35 坂本　優仁 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | 有料スクール ジュニアベースボール コンディショニング（小学4～中学3年生） 18：00～19：30 | 有料スクール クラブボクシング 18：00～19：00 坂本　優仁 | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | 有料スクール クラブボクシング 19：15～20：15 坂本　優仁 | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | 有料スクール 三浦道場 レギュラークラス 19：30～20：30 | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | 20:00 CLOSE | |
| 20:30 | | | 有料スクール ストライプル 柔術・総合格闘技 20：30～22：00 平　直行 | | | | | 有料スクール クラブボクシング 20：30～21：30 坂本　優仁 | | | 三浦道場 レイトクラス ファイティングクラス 20：30～21：30 | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | | |

# Group Exercise Program Guide

## エアロビクス・ＳＴＥＰ系プログラム

| クラス名 | クラス内容 | 見込まれる効果 | 強　度 | 難易度 |
|---|---|---|---|---|
| エアロビクス | エアロビクスダンスエクササイズです。難易度・運動強度に合わせて初級～中上級(４５分～６０分）までお選びいただけます。 | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★～★★★★ |
| ＳＴＥＰ | ステップ台を使った音楽に合わせて行う昇降運動エクササイズです。難易度・運動強度に合わせて初級～中級（４０分～６０分）までお選びいただけます。 | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆☆ | ★★～★★★★ |

## 格闘技系プログラム

| クラス名 | クラス内容 | 見込まれる効果 | 強　度 | 難易度 |
|---|---|---|---|---|
| カーディオＦキックボクシング | キックボクシングの動き取り入れた燃焼系エクササイズです。ノリの良い音楽に合わせて楽しく運動強度を維持出来ます。運動不足・ストレス解消におすすめです。 | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆☆～ | ★★ |
| シェイプボクシング® | 協栄ジム認定のフィットネスボクシング・有酸素系エクササイズです。脂肪燃焼の促進、体力アップやストレス解消にていへん効果が期待できます。 | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆☆～ | ★★ |
| D-kick | キックボクシングエクササイズとダンベルを使った筋力トレーニングを組み合わせたプログラムです。 | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★ |
| キックボクシングエクササイズ | 音楽に合わせて行う格闘技系（キックボクシング）の動きを取り入れたインストラクターオリジナルエクササイズです。 | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆☆～ | ★★ |

## ダンスフィットネス系プログラム

| クラス名 | クラス内容 | 見込まれる効果 | 強　度 | 難易度 |
|---|---|---|---|---|
| ZUMBA | 誰でも簡単に踊れるラテン系ダンスフィットネスです。サンバ、サルサ、メレンゲ、レゲトン、クンビアなどの音楽にマッチしたエクササイズをお楽しみください。 | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★ |
| ラテンエアロ | サルサやサンバなど、ラテンのリズムに合わせて踊るエアロビクスダンスエクササイズです。ウェスト周りを中心に体幹のシェイプアップにも効果的です。 | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★ |
| タヒチフィットネス | 南国のリズムに合わせて伝統のステップを踏みながら振付を楽しむクラスです。腰の動作が特徴的。初めての方やダンス経験のない方でもお楽しみいただけます。 | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★ |
| BAIRA　BAIRA | ラテンをはじめ、さまざまなジャンルのダンスをアレンジしたダンスエクササイズクラスです。ラテン系のノリのよい音楽と動きをお楽しみください。 | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★ |
| SALSATHION® | 様々な音楽ジャンルのダンススタイルがサルサソースのようにミックスされたエクササイズです。ジャンプ動作が少なくローインパクトのステップで構成されています。 | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆ | ★★ |
| CHOREOROGY | 最新のヒットナンバー等に合わせたコレオ（振付）を体に取り込み、POPスターの様に踊れるダンスフィットネスです。 | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★ |
| ナニアロハ | フラダンスとフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。 | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★ |
| DANCE＆シェイプ | ダンスと筋コンディショニングを組み合わせたインストラクターオリジナルレッスンです。 | 心肺機能向上・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★ |

## コンディショニング系（動的・静的）プログラム

| クラス名 | クラス内容 | 見込まれる効果 | 強　度 | 難易度 |
|---|---|---|---|---|
| ピラティス（マットピラティス） | 静かな動きで、体幹部・身体の奥の筋肉（コア）を中心に鍛え、身体全体のバランスを整えるエクササイズです。 | 身体調整・姿勢改善 | ☆☆ | ★★ |
| ボディシェイプ | バーベルやダンベル、チューブ、時には自体重を使って筋トレ・コンディショニングを行います。引き締まったボディを目指しましょう。 | 筋力アップ・シェイプアップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★ |
| ボディメンテナンス | ヨガ、気功、自力整体をミックスした体を調整する為のヒーリングクラスです。年齢性別を問わず、どなたでもご参加頂けます。 | 身体調整・機能改善 | ☆☆ | ★～★★ |
| アルファビクス | ヨガをベースにした動きとアルファー波状態に導く音楽に合わせて腹式呼吸をしながらゴムバンドを使って体を動かしていきます。 | 身体調整・機能改善・筋力アップ | ☆☆ | ★★ |
| 太極拳 | 心地よい音楽に合わせて心も体もゆったりとリラックスしながら、２４式太極拳を中心に動きを習得していくクラスです。老若男女どなた様でもご参加いただけます。 | 身体調整・機能改善・スキルアップ | ☆☆ | ★★ |
| 太極舞 | 太極拳や中国武術、陰陽五行などのエッセンスを取り入れたエクササイズです。ゆっくり動くので初めての方や激しい運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。 | 身体調整・機能改善 | ☆☆ | ★★ |
| 養生天女舞 | 中国伝統の養生気功から発生した健康体操です。優しい音楽に合わせてゆったりと動きます。 | 身体調整・機能改善 | ☆☆ | ★★ |
| ヨガティス | 柔軟性を高めるヨガと体幹を鍛えるピラティスを融合させたプログラムです。 | 身体調整・姿勢改善 | ☆☆ | ★★ |
| スローエアロビック | 背骨の動き（胸をひらく・体側をのばす・体をひねる）に特化したやさしいエアロビクスです。合せて下肢の筋コンディショニングも行います。 | 身体調整・姿勢改善・心肺機能向上 | ☆☆ | ★★ |
| 骨格調整コンディショニング | ボールなどのツールを使用してストレッチや体ほぐしを行います。 | 身体調整・姿勢改善 | ☆～☆☆ | ★～★★ |
| ポールコンディショニング | ストレッチポールを用いて、呼吸と連動した胸郭の調整エクササイズと下肢の筋膜リリースを行います。 | 身体調整・姿勢改善・機能改善 | ☆～☆☆ | ★～★★ |
| Body core Training | 体の中心となるコア（体幹）を鍛えるエクササイズを行います。 | 身体調整・機能改善・筋力アップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★ |
| 気功ストレッチ | 簡単な体操と呼吸法で「気」を調えるインストラクターオリジナルレッスンです。 | 身体調整・機能改善 | ☆～☆☆ | ★～★★ |
| バレトン | バレエの動きをベースに、ヨガの要素で身体を柔軟にし、フィットネスの要素で筋肉を鍛える、裸足で行うエクササイズです。 | 身体調整・機能改善・筋力アップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★ |
| CHKAZAP | バーベルやダンベルを使用する筋力とトレーニングのインストラクターオリジナルレッスンです。（定員２０名） | 筋力アップ・シェイプアップ | ☆☆☆☆ | ★★★ |
| STRONG NATION® | 格闘技系の動作と筋力トレーニングで全身を鍛えるインターバルトレーニングプログラムです。 | 筋力アップ・シェイプアップ・心肺機能向上 | ☆☆☆☆ | ★★ |
| GGX | GG（ゴールドジム）スタッフによるグループエクササイズです。筋コンやストレッチポール、VIPER、栄養セミナーなど、どなた様でもご参加いただけます。 | ― | ☆☆～☆☆☆ | ★★ |

## ヨガ・ストレッチ系プログラム

| クラス名 | クラス内容 | 見込まれる効果 | | |
|---|---|---|---|---|
| ヨガ | 呼吸法と全身を調整するポーズを行ない、心身のストレスを解消します。年齢に関係なくどなたでもご参加頂けます。 | 身体調整・機能改善 | ☆☆ | ★★～★★★ |
| 癒しのヨガ | 心地よい音楽と呼吸でリラックスしながらヨガを行います。疲労回復、緊張感からの解放におすすめです。 | 身体調整・機能改善・リラクセーション | ☆～☆☆ | ★★ |
| ヴィンヤサフローヨガ | 呼吸に合わせて流れるようにポーズを行うレッスンです。 | 身体調整・機能改善 | ☆☆～☆☆☆ | ★★～★★★ |
| ヨガ＆コンディショニング | ヨガのポーズを深めながら全身の調整の為のエクササイズを行うレッスンです。 | 身体調整・姿勢改善・機能改善 | ☆☆～☆☆☆ | ★★～★★★ |
| ヨガ＆シェイプ | ヨガのポーズと筋力トレーニングを行います。 | 身体調整・機能改善・筋力アップ | ☆☆～☆☆☆ | ★★～★★★ |

※スケジュールは、都合により変更する場合が、ありますので、予めご了承下さい。