GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE™

サウス東京　2026年 12月

月（MON）

- Beginner
- 17:00 OPEN
  第2月曜日休館日
  第3月曜日7:00 OPEN
- 【格闘技スタジオ】
  ボディメイクアップ
  11:50～12:20
  nao
- 有料
  7:15～18:15
  （第3月曜日のみ）
  レンタルスタジオ
  （料金3,300円税込）
- ヨーガ
  18:30～19:30
  利根川　浩子
- 第三月曜日限定
  ポージング講座
  19:40-20:40
  小沼　敏雄
- ダンシングシェイプ
  20:50～21:40
  YASU-CHIN
- 有料
  21:50～6:00
  レンタルスタジオ
  （料金3,300円～
  深夜2,200円～
  別途参照）

火（TUE）

- n.a.oトレ
  9:30～10:30
  nao
- エアロシェイプ
  10:40～11:40
  nao
- ZUMBA
  11:50～12:50
  髙田　早織
- オリジナルエアロ
  （中上級）
  13:00～14:00
  金田　久美
- ステップシェイプ
  （初中級）
  14:10～15:10
  海野　孝行
- バレエ・バー
  15:15～16:15
  佳澤　暁希
- バレエ・センター
  16:20～17:35
  佳澤　暁希
- 第3火曜日限定
  有料 バレエ有料
  17:40～18:40
  佳澤　暁希
- 第1・2・4・5火曜日限定
  Nanialoha
  17:45～18:45
  萬代　昌弘
- コアトレーニング
  19:00～19:45
  萬代　昌弘
- オリジナルステップ
  初中級
  20:00～21:00
  大畑　淳一
- 有料
  21:15～6:00
  レンタルスタジオ
  （料金3,300円税込
  深夜2,200円税込）

水（WED）

- Anyone welcome
  （初心者の方から上級者の方まで
  どなた様でもご参加頂けます）
- ビギナーステップ
  9:50～10:10
  小知和　健太郎
- レギュラー
  エアロシェイプ
  10:20～11:20
  小知和　健太郎
- パワーヨガ
  11:30～12:00
  小知和　健太郎
- ボディアート
  トレーニング
  12:10～13:10
  Anri 2027/3まで
- ステップシェイプ
  13:20～14:20
  中級
  利根川　浩子
- パワーヨガ
  14:30～15:30
  利根川　浩子
- 有料
  15:45～18:45
  レンタルスタジオ
  （料金3,300円税込）
- エアロ基礎
  19:00～19:30
  廣瀬　亜須可
- レギュラーエアロ
  19:40～20:40
  廣瀬亜須可
- 有料
  21:00～6:00
  レンタルスタジオ
  （料金3,300円税込
  深夜2,200円税込）

木（THU）

- ビギナーステップ
  7:00–7:45
  小知和　健太郎
- ZUMBA
  10:00～11:00
  ブレンダりえ
- ステップシェイプ
  （初級）
  11:15～12:15
  遠藤　靖雄
- パンチング
  シェイプ
  12:30～13:30
  鈴木　敏和
- オリジナルエアロ
  13:45～14:45
  （上級）
  金田　久美
- 有料
  15:00～18:45
  レンタルスタジオ
  （料金3,300円税込）
- カーディオフィットネス
  キックボクシング
  19:00～20:00
  MARI
- ピラティス
  20:10～21:00
  MARI
- エアロシェイプ
  21:10～22:10
  石川　真規子
- 有料
  22:45～6:00
  レンタルスタジオ
  （料金3,300円～
  深夜2,200円～
  別途参照）

金（FRI）

- ダンス　アクティブ
  コンディショニング　ヨガ
- ピラティス
  10:00～11:15
  佐々木　啓
- Latin Dance
  11:30～12:30
  Sachi
- ビギナーステップ
  （初級）
  12:45～13:45
  Sachi
- GGX ストレッチポール
  15:00～15:20
- 有料スクール
- avex DanceMaster
  16:30～18:40
- 骨盤矯正ストレッチ
  19:00～20:00
  小山田　浩子
- 有料
  20:15～6:00
  レンタルスタジオ
  （料金3,300円税込
  深夜2,200円税込）

土（SAT）

- カーディオフィットネス
  キックボクシング
  8:00～8:50
  沙弥子
- サバイバルキック
  （筋コン＆キック）
  9:10～10:00
  沙弥子
- 第1土曜日バレエ有料
  有料 佳澤　暁希
  （トゥーシューズ）
  10:10～11:40
- 第2,3,4,5土曜日
  Hiro GroupPower
  テクニック15分
  レギュラーレッスン45分
  10：15～11：15
- ZUMBA
  11:50～12:35
  遠藤　靖雄
- 整理券
- パワーヨガ
  12:45～13:55
  利根川　浩子
- レギュラーステップ
  （中級）
  14:25～15:15
  遠藤　靖雄
- バーレスク
  （初級）
  15:25～16:15
  MAYUKO
- フリースタイル
  （初中級）
  16:20～17:20
  RYO
- 有料スクール
- avex DanceMaster
  19:30～21:00
- 有料
  21:15～6:00
  レンタルスタジオ
  （料金3,300円税込
  深夜2,200円税込）

日（SUN）

- カーディオフィットネス
  キックボクシング
  10:00～11:00
  MARI
- ボディメイク
  11:05～11:50
  MARI
- KaQiLa（カキラ）
  12:00～12:50
  長谷川　和範
- シンプルステップ
  ＆エアロ
  （中上級）
  13:00～14:00
  小知和　健太郎
- バレエ・バー
  14:10～15:10
  佳澤　暁希
- バレエ・センター
  15:15～16:30
  佳澤　暁希
- ロックダンス初級
  16:40～17:40
  澤本　貴史
- GGX トレーニング
  19:00～19:20
- 有料
  19:30～22:45
  レンタルスタジオ
  （料金3,300円税込）
- 日曜日
  23:00 CLOSE

24時間営業　第2月曜日 休館日（23:00 OPEN）　第3月曜と祝日月曜日 7:00 OPEN

★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。（GGXショートプログラムに関してスタッフ担当が変更する場合もございます）　☆祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等御確認ください。http://www.goldsgym.jp

サウス東京スタジオプログラムご案内　2026年

	名　　称	月	火	水	木	金	土	日	時　間	運動強度	難　度	効果	内　　容
エアロビクス	エアロ基礎			○					30分	☆	☆	脂肪燃焼 心肺機能向上	初心者・初級者を対象にエアロビクスの基本姿勢・動作を中心に簡単に動けるローインパクト(歩く程度の動作)クラス
	エアロシェイプ初中級		○		○				60分	☆☆☆	☆☆		初中級者を対象にシンプルなエアロビクスでマッスルコントロールを意識し、更に筋トレを交える事でシェイプアップ効果のあるクラス
	レギュラーエアロ中上級			○					60分	☆☆☆	☆☆☆		エアロビクスに慣れた中上級者を対象にロー＆ハイインパクトの動きでオーソドックスで簡単な振付を楽しみながらしっかり動けるクラス
	オリジナルエアロ中上級		○						60分	☆☆☆	☆☆☆		エアロビクスに慣れた中上級者を対象にオリジナルの動きでコリオ(振付)を楽しみながらしっかり動けるクラス
	オリジナルエアロ上級				○				60分	☆☆☆	☆☆☆☆		エアロビクスに十分慣れた方対象で難度の高めのコリオ(振付)を楽しみながら心肺機能向上に効果的なクラス
ステップ	ビギナーステップ初級			○	○	○			20・45・60分	☆	☆	脂肪燃焼 心肺機能向上	初心者・初級者を対象にステップ台を使用し基本の昇り降りを中心に簡単に足腰鍛えられるクラス
	レギュラーステップ中級						○		50分	☆☆☆	☆☆☆		初中級者を対象に基本のステップバリエーションからだんだんと発展させた動きを楽しむクラス
	ステップシェイプ初級				○				60分	☆☆	☆		初心者・初級者を対象にシンプルなステップの昇り降りで全身のシェイプアップと筋トレで筋持久アップを目的としたクラス
	ステップシェイプ初中級					○			60分	☆☆	☆☆		初級者・中級者を対象にシンプルなステップの昇り降りで全身のシェイプアップと筋トレで筋持久アップを目的としたクラス
	ステップシェイプ中級			○					60分	☆☆	☆		中級者を対象にシンプルなステップの昇り降りで全身のシェイプアップと筋トレで筋持久アップを目的としたクラス
	オリジナルステップ初中級		○						60分	☆☆☆	☆☆		初中級者を対象に様々なステップバリエーションをマスターし、インストラクターの個性をいかしたオリジナルでエネルギッシュなクラス
	シンプルステップ＆エアロ中上級							○	60分	☆☆☆☆	☆☆☆☆		中上級者を対象に強度高めでステップとエアロを楽しみながら心肺機能向上・脂肪燃焼効果のあるクラス
コンディショニング	naoトレ		○						60分	★ Anyone welcome どなたでも安心して ご参加いただけます お気軽にどうぞ！！		シェイプアップ 筋力向上 筋持久力向上 姿勢改善	大澤直子オリジナルトレーニングプログラムnotable athleticism outlasts(卓越した運動能力が最後まで持続する)バーベル・ダンベル・ボール・チューブ使用
	ピラティス				○	○			60分				体の芯から筋肉を鍛えてきれいな姿勢、 しなやかな身体づくりを楽しむクラスです
	ボディメイク		○		○			○	20・30・45分				ダンベル・チューブ・ミニボールなどを使って全身のトレーニングで筋量・筋力アップ、筋肉美を目指すクラス
	コアトレーニング		○						50分				コア(体幹)を鍛えるインナーマッスルの意識・感覚・コントロールできるコンディショニングエクササイズ
	ボディアートトレーニング					○			60分				動と静の調和、ヨガやピラティスの要素に心拍数を上げるエクササイズを融合した全身トレーニングのプログラム
	KaKiLa カキラ							○	45分			姿勢改善 機能改善	肋骨を中心とした関節により身体機能を高めるエクササイズ。機能改善・運動機能改善効果
	骨盤矯正ストレッチ			○					60分				ストレッチで骨盤周りの筋肉の柔軟性を高めたり緊張を低下させることで効果がある
ヨガ	ヨガ	○							60分			柔軟性向上 姿勢改善 血流改善	ヨガ特有の型(ポーズ)と深い呼吸で柔軟性を向上させ心身の調和をはかるクラス
	パワーヨガ			○			○		30・60分				ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸と同調させ、動きが途切れないように行うフロースタイルヨガ、筋力・持久力・バランス感覚・柔軟性アップ
ダンス	ロックダンス初級							○	60分	☆☆	☆☆		激しい動きから静止するスタイルが特徴的で関節をロックする動きのあるストリートダンス
	バレエ・バー		○					○	45分	☆☆	☆☆		基本の立ち方や腕や体幹、脚の使い方、ステップを学びバーにつかまり正確なポジションや筋肉の使い方を反復していくので初心者の方でも安心して参加できる
	バレエ・センター		○					○	60分	☆☆	☆☆		バーで身につけた一つ一つの動きを実際に踊りの中でまとめ上げて、様々な曲のテンポに合わせて動きを組み合わせることで動きの幅と応用力を養う
	バレエ有料(火曜第3、土曜第1)		○				○		60分	☆☆	☆☆		トゥーシューズを履いてバレエのバリエーションを楽しむクラス （有料クラス）
	フリースタイル初中級						○		60分	☆☆	☆☆		様々なジャンルのダンスを特定せずに多彩な技やステップを駆使して踊れるダンス
	Latin Dance ラテンダンス					○			60分	☆☆	☆☆		ラテンの最も際立つ特徴はリズミカルで情熱的な動き、基本動作から応用まで楽しめるクラス
	nani Aloha		○						60分	☆☆	☆☆		フラダンスでもフィットネスを融合させ、一つ一つ意味のある曲とダンスを楽しめます
	バーレスク初級						○		60分	☆☆	☆☆		紳士淑女の社交場におけるショーレビューの総称、女性らしさ溢れるダンスが特徴的
	ダンシングシェイプ	○							50分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼 心肺機能向上	YASU-CHINのオリジナルダンスエクササイズ、楽しいダンスをしながらシェイプアップができるクラス
	ZUMBA		○		○		○		60分	☆☆	☆☆		ラテン系音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ、初心者でも気軽に楽しめるクラス
格闘技系	カーディオフィットネスキックボクシング				○	○	○	○	40～60分	☆☆☆	☆☆	脂肪燃焼 心肺機能向上 筋力向上 筋持久力向上	音楽に合わせながらパンチとキックのコンビネーションを行ない、シェイプアップとストレス発散を目的とした格闘技エクササイズクラス
	サバイバルキック						○		50分	☆☆	☆☆		キックボクシングに必要な沙弥子オリジナルトレーニング、筋持久力とシェイプアップ効果抜群のクラス
	パンチングシェイプ				○				60分	☆☆	☆☆		音楽に合わせながらパンチのコンビネーションを行ない、よりリズミカルに格闘技エクササイズを行うクラス
MOSSA Group Power (第2,3,4,5土曜)							○		60分	☆☆	☆☆		MOSSAによるプログラム、バーベルとプレート、自体重を使った伝統的なストレングストレーニングと革命的なローデッドムーブメントトレーニングの最先端のプログラム。
GGX						○		○	20分	☆	☆		ジムスタッフによるショートプログラム、内容は別途参照

＊強度・難度・対象者は感じ方に個人差があるため、表示はあくまでも目安です　実際に体験されて合うクラスをお楽しみください