CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 銀座／銀座中央 2026年12月～

GOLD'S GROUP EXERCISE

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)	
	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	9:00 OPEN		9:00 OPEN
7:00	第2月曜 休館	第3月曜 休館	第2火曜 7:00 OPEN		モーニングヨガ 7:10～8:10 mako				モーニングヨガ 7:10～8:10 松田明子					
7:30														
8:00														
8:30														
9:00														
9:30												ピックルボール 9:15～10:15 ※2名様以上でのご参加をお願い致します		
10:00		オリジナルエアロ 初中級 10:00～10:45 里見一成		RITMOS 45 10:30～11:15 田口優喜	ヨガ 9:45～10:45 松田明子						ベルビックストレッチ 10:00～11:00 松永尚子			
10:30		整40(Web26/店頭12/5振替3)										整40(Web26/店頭12/5振替3)		整40(Web26/店頭12/5振替3)
11:00	ヨガ 11:00～12:00 辻聖子	STEP1 11:00～12:00 里見一成		ボルドブラ＆ストレッチ 11:30～12:30 田口優喜	B・コンシャス 10:55～11:25 鈴木優子	有料スクール	ヨガ 10:45～11:45 Yoshiko	整40(Web26/店頭12/5振替3) STEP1 11:15～12:00 越智京子	ヨガ 11:00～12:00 歩	有料スクール	フラダンス 11:10～12:10 フラバーラウオマカニ 専属インストラクター	STEP2 10:30～11:30 今林真澄	リラックスヨガ 10:35～11:20 kazuho	STEP1 10:30～11:30 柊秋
11:30						松山バレエ団スクール 11:00～12:15				松山バレエ団スクール 11:00～12:15	1週目 廣瀬亜矢子 2週目 久保かおり 3週目 担当IR 週替わり 4週目 田中直子 5週目 担当IR 週替わり			
12:00					RITMOS 11:40～12:40 伊藤那未	整40(Web26/店頭12/5振替3)	オリジナルエアロ 初級 12:00～13:00 村山綾乃	整40(Web26/店頭12/5振替3) STEP1.5 12:15～13:15 今村彩子	RITMOS 12:15～13:15 畑田美紀		ヨガ 12:20～13:20 吉田裕子	JAZZダンス 12:15～13:15 Rie	ヨガ 11:30～12:30 kazuho	
12:30	バーレスク(初級) 12:15～13:15 MAYUKO	整25(Web17/店頭8/5振替3) ピラティス 12:15～13:15 池田純子	ベリーダンス 12:15～13:15 tahia (nicole組)	ヒート＆キックス 12:40～13:10 小山内映子	オリジナルエアロ 中級 12:55～13:40 伊藤那未									
13:00						整40(Web26/店頭12/5振替3) STEP1.5 12:30～13:30 中安佑介				STEP1 12:30～13:15 江田真代			ラディカル パワーカーディオ 12:45～13:45 石田亜希子	
13:30				ボディメイク 13:20～13:50 小山内映子								整40(Web26/店頭12/5振替3)		
14:00	ZUMBA 13:30～14:30 小東勇太	STEP1 13:30～14:30 池田純子	JAZZダンス (入門初級) 13:30～14:30 棚澤美香	ウェーブストレッチリング YOGA 14:05～15:05 山田多佳子			RITMOS 13:15～14:15 村山綾乃	JAZZダンス (初級) 13:30～14:30 構井晃道	ボルドブラ 13:30～14:00 AKKO	ヨガ 13:30～14:30 江田真代	【有料】 スキルアップ ボクシングエクササイズ (ミット打ち) 13:35～14:50 たけむら光一	RITMOS 13:30～14:30 中川正博	ラディカル ファイドウ 14:00～15:00 石田亜希子	HOUSE 13:55～14:55 AKIRA
14:30							整34(Web24/店頭10/5振替3)		ラディカル メガダンス 14:15～15:15 AKKO		¥1,100(税込)	整40(Web26/店頭12/5振替3)		
15:00	ピラティス 14:45～15:45 歩	整/20(店頭予約) ※第2週目【有料】 マルチステップ 2台 15:00～16:00 今林真澄	ZUMBA 14:45～15:30 棚澤美香	GGXスーパー脂肪燃焼 15:15～15:45 GGスタッフ			STEP1 14:30～15:30 今林真澄	ヨガ 14:45～15:45 加地史佳		バレエ 14:45～15:45 鈴木裕	シェイプアップ ローインパクト 15:00～16:00 石丸よし子	ZUMBA 14:45～15:45 大浦透		RITMOS 15:05～16:05 MAYU
15:30		メンバー/ビジター ¥1,320(税込) ※詳細は別途掲示物をご確認ください。	ラディカル オキシジェノ 15:45～16:45 田中舞		整/20(店頭予約) 【有料】 イシコのマルチSTEP (STEP1.5レベル) 15:50～16:50 石川広明		整/28(店頭予約) ※第2・第4週目【有料】 STEP1.5 15:45～16:45 兵藤芽久美	バレエ60 16:00～17:00 鳥海晶子	STEP1 15:30～16:30 里見一成	【有料】バレエポワント 15:50～16:20 鈴木裕		コンディショニング 16:00～17:00 蛇川拓弥	ラディカル X55 15:15～16:15 田島里佳	
16:00	HIP HOP 16:15～17:15 Souya	整/14(店頭予約) 【有料】 マルチステップ 固定3台 16:45～18:15 今林真澄			メンバー/ビジター ¥1,750(税込) ※詳細は別途掲示物をご確認ください。		メンバー/ビジター ¥1,210(税込) ※詳細は別途掲示物をご確認ください。	バレエ30 17:05～17:35 鳥海晶子		メンバー限定 ¥1,100(税込) ピックルボール 16:30～17:30 ※2名様以上でのご参加をお願い致します	ZUMBA 16:15～17:00 石丸よし子		ラディカル ユーバウンド 16:30～17:30 田島里佳	オリジナルダンス 16:15～17:15 中川正博
16:30		メンバー/ビジター ¥1,650(税込) ※詳細は別途掲示物をご確認ください。		ピックルボール 17:45～18:45 ※2名様以上でのご参加をお願い致します							ラディカル ファイドウ 17:10～18:10 HIDE	【有料】 スタジオレンタル枠 17:15～18:45	整/15 ※第4週目のみ【有料】 エアロ基礎 17:45～19:00 石丸よし子	
17:00	ヨガ 18:30～19:30 mako	バレエ (レベル1) 19:00～20:00 塚本晃司	ラディカル ユーバウンド 19:15～20:00 石田亜希子	HOUSE 19:00～20:00 AKIRA	フリースタイルダンス 18:15～19:15 Rie	整40(Web26/店頭12/5振替3) STEP1.5 18:15～19:15 池田純子	ヨガ 18:45～19:45 mayuco	ロックダンス 18:45～19:45 赤地寿美	B-make45 ～Walking～ 18:30～19:15 佐藤慎介	整40(Web26/店頭12/5振替3) STEP1 18:30～19:15 中安佑介	ラディカル ユーバウンド 18:30～19:15 谷内里佳		¥1,650(税込)	¥2,420(税込) ※第1・3・5週目【有料】バレエ 18:30～19:45 Chi-tan. 定員20 ※第2週目【有料】JAZZ初中級 18:15～19:45 Rie ¥2,200(税込) ※詳細は別途掲示物をご確認ください。
18:00													※第4週目のみ【有料】エアロ基礎 17:45～19:00 石丸よし子	
18:30	整34(Web24/店頭10/5振替3) STEP1.5 19:45～20:45 今林真澄	整40(Web26/店頭12/5振替3) STEP1 20:15～21:00 里見一成	HIP HOP 20:15～21:15 光我	マーシャルワークアウト 20:30～21:15 角谷憲利	ラディカル パワー 19:30～20:15 三浦剛	整/40 ラディカル ファイドウ 20:30～21:15 三浦剛	JAZZダンス 19:30～20:30 石田沙瑛子	ZUMBA 20:00～21:00 KAZKO	STEP2 19:30～20:30 佐藤慎介	オリジナルSTEP 初中級 19:30～20:30 中安佑介	姿勢改善＆筋膜リリース 19:30～20:30 澤野敦		20:00 CLOSE	
19:00							JAZZ HIP HOP 20:45～21:45 Rie		RITMOS 20:45～21:45 佐藤慎介					
19:30							HIP HOP (レベル1) 21:05～22:05 JANGO	ヨガ 21:15～22:15 mako						
20:00														
20:30														
21:00														
21:30		整40(Web26/店頭12/5振替3) オリジナルSTEP 中級 21:15～22:15 里見一成		コアワークアウト 21:25～21:55 角谷憲利									22:00 CLOSE	
22:00														
22:30														
23:00														
23:30	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE			
24:00														

「明日の元気、未来の健康！」
詳しくはこちら!!
ぜひご覧下さい!!

＜店舗情報＞

■銀座
中央区銀座 1-2-1
東京都高速道路紺屋ビル 2F
℡ 03-3535-7373
24 時間営業
※日曜 20:00～月曜 7:00は営業時間外となります。
※第 2月曜は休館日です。
※第 2火曜は 7:00 OPEN

■銀座中央
中央区銀座 3-4-12
文祥堂銀座ビル B1・2F
℡ 03-3538-7272
月曜～金曜：7:00～23:30
土曜：9:00～23:30
日曜：9:00～22:00
祝日：該当曜日の営業時間にて通常営業
※スタジオレッスンは通常通り実施
※閉館時間は日曜日が祝日の場合をのぞいて 22:30
※第 3月曜は休館日です。



【色分け早見表】
アクティブ系 / コンディショニング系 / リラクゼーション系 / ダンス系 / 有料レッスン
※ピックルボール枠：インストラクターはおりませんのでお客様同士でご利用ください。

【マーク説明】
初心者向けレッスンです。
整 整理券配布プログラムはオンラインWeb予約となっております。(オンライン予約定員7割)
ReebokONEアンバサダーらによるリーボックプレゼンツレッスンです。

【注意事項】
・レッスン開始後10分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。
・スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
・代行情報及び祝日スケジュールは、館内告知・Web情報をご覧ください。

GOLD'S GYM

銀座／銀座中央 スタジオプログラムのご案内 12月～

	クラス名	時間	強度	難度	プログラムの効果	クラス内容
▌アクティブ系						
	シェイプアップローインパクト	60分	★★	☆☆	**【身体機能の向上】** ○筋力・持久力の向上　○柔軟性・可動域の向上　○バランス感覚・協調性の向上　○体幹の安定性・姿勢の改善　○心肺機能の向上 **【健康維持・体質改善】** ○体脂肪の燃焼・体重コントロール　○血流の改善　○肩こり・腰痛の改善　○不定愁訴の改善 ○生活習慣病の予防・改善	エアロビクスに慣れてきた方向けのプログラム。脂肪燃焼効率の高いローインパクトエクササイズをお楽しみ下さい。
	ラテンエアロ	60分	★★	☆☆		ラテンの基本ステップから楽しさを体感出来るクラスです。
	オリジナルエアロ	60分/45分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆☆		インストラクターオリジナルのエアロビクスクラスです。初級・初中級対象クラスあり。
	STEP 1	60分/45分	★★	☆☆		ステップの技術習得を目標としたクラスです。
	STEP 1.5	60分	★★～★★★	☆☆～☆☆☆		ステップの技術習得からコンビネーションを楽しむクラスです。
	STEP 2	60分	★★★	☆☆☆		様々なステップバリエーションにチャレンジして行くクラスです。
	オリジナルSTEP	60分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆☆		インストラクターオリジナルのSTEPクラスです。中級者対象クラスあり。
	ラディカル ファイドウ	60分/45分	★★～	☆☆		ストレス解消に効果的な格闘技系のプログラムです。ノリの良い音楽と効果音で楽しくシェイプアップしましょう。
	ラディカル X55	60分	★★	☆☆		ステップ台や自重を使い、特に下半身を鍛えます。全身のシェイプアップに効果的です！
	ラディカル メガダンス	60分	★★	☆☆		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。
	ZUMBA	60分/45分	★★	☆☆		南米コロンビアで生まれ、サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンス音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪燃焼。ストレス発散に効果があります。
	RITMOS	60分/45分	★★	☆☆		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、是非御参加ください。
	オリジナルダンス	60分	★★	☆☆		1ヶ月かけて振り付けを完成させていきます。コリオが好きな方にオススメのクラスです。
	ビート&キックス	30分	★★～	☆☆		音楽に合わせてキックやパンチを行います。カロリー消費量も高くシェイプアップ効果も大きいクラスです。
	マーシャルワークアウト	45分	★★～	☆☆		初めての方でも行えるキック、パンチを取り入れた格闘技エクササイズです。 シンプルな動きからコンビネーションまで行っていきます。
	コアワークアクト	30分	★★	☆☆		体幹の強化にフォーカスしたエクササイズを行います。
▌コンディショニング・調整系						
	ピラティス	60分	★～	☆～	**【自律神経・ホルモン調整】** ○ホルモンバランスの調整　○自律神経の調整 ○睡眠の質の向上 **【メンタル・脳機能への効果】** ○ストレス解消・メンタルヘルスの向上　○集中力・認知機能の向上	ピラティスを初めて行う方を対象としたクラスです。体幹部の強化や姿勢の改善に効果的です。
	ボディメイク	60分	★～	☆～		筋力アップ、シェイプアップを目的とした筋コンディショニングのクラスです。基礎代謝を上げ痩せやすく太りにくい身体を目指します。
	B・コンシャス	30分	★～	☆～		正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整えます。骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改善し、しなやかで美しい身体作りを目指します。
	ペルビックストレッチ	60分	★～	☆～		身体の中心である骨盤を矯正し、身体の歪み改善筋力強化などにより身体のラインを整えます。高いリラクゼーション効果も望めます。
	コンディショニング	60分	★～	☆～		ストレッチや簡単なエクササイズで身体のバランスを整えるクラスです。コアの活性化や姿勢改善のエクササイズも取り入れ、快適な身体づくりを目指します。
	ボルドブラ	30分	★～	☆～		バレエ、ピラティスなどの動きを使ったコンディショニングクラスです。
	ボルドブラ&ストレッチ	60分	★～	☆～		バレエ、ピラティスなどの動きを使ったコンディショニングクラスです。後半にストレッチを行います。
	B-making（Walking）	45分	★～	☆～		正しい姿勢のウォーキングを通し、骨格&筋バランスの左右調整、メリハリのある美しいカーヴィーボディに効果を出します。
	姿勢改善&筋膜リリース	60分	★～	☆～		身体の中心にある骨盤を矯正し、身体の歪みを改善、筋力強化等により身体のラインを整えます。高いリラクゼーション効果もあります。
	ラディカル オキシジェノ	60分	★～	☆～		ピラティス、ヨガなどの要素を取り入れ、優雅に動くコンディショニング系のクラスです。全身の引き締め効果や、筋バランスの向上効果も望めます。
	ラディカル パワー	45分	★★～	☆☆		バーベルを使用し、全身の筋力トレーニングを行うクラスです。全身を引き締め、シェイプアップに効果的です。
	ラディカル パワーカーディオ	60分	★★～	☆☆		バーベルを使用し、全身の筋力アップを行うトレーニングパートに、エアロビクスやステップなどの有酸素運動を組み合わせたのが「パワーカーディオ」です。
	ラディカル ユーバウンド	60分/45分	★★～	☆☆		直径1メートルのトランポリンの上で様々な動作を行うクラスです。音楽に合わせてリズムに乗って動けるクラスです。
▌リラクゼーション系						
	ヨガ	60分	★～	☆～	**【自律神経・ホルモン調整】** ○ホルモンバランスの調整　○自律神経の調整 ○睡眠の質の向上 **【メンタル・脳機能への効果】** ○ストレス解消・メンタルヘルスの向上　○集中力・認知機能の向上	ヨガの伝統的な呼吸とアーサナ（ポーズ）を取りながら、心身ともに整えて行くクラスです。体が硬い方も是非ご参加ください。
	リラックスヨガ	45分	★～	☆～		ゆっくりとした呼吸法と簡単なポーズを行い、リラックスゼーションとストレス解消を目的としたヨガになります。
	ウェーブストレッチリング YOGA	60分	★～	☆～		ウェーブストレッチリングを使い、硬い部位を積極的に伸ばし、お昼寝感覚でリラックスする事の出来るヨガクラスです。
▌ダンス系						
	HIP HOP	60分	－	☆☆～	**【身体機能の向上】** ○筋力・持久力の向上　○柔軟性・可動域の向上　○バランス感覚・協調性の向上　○体幹の安定性・姿勢の改善　○心肺機能の向上 **【健康維持・体質改善】** ○体脂肪の燃焼・体重コントロール　○血流の改善　○肩こり・腰痛の改善　○不定愁訴の改善 ○生活習慣病の予防・改善	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。
	JAZZダンス	60分	－	☆☆～		JAZZを基礎から学ぶことができます。これからJAZZを始める方は勿論、慣れている方にも基本を見直すクラスとしてオススメです。
	JAZZ HIP HOP	60分	－	☆☆～		JAZZダンスの動きをベースにHIP HOPの動きを取り入れたしなやかでかつグルーヴ感やダイナミックさを兼ね備えたダンスです。
	バーレスク	60分	－	☆☆～		ジャズダンスを基礎に、力強くセクシーに表現するダンスです。
	HOUSE	60分	－	☆☆～		HOUSEの基礎から習得できるクラスです。足のステップを中心に振り付けも楽しめます。カッコ良く踊りましょう。
	ロックダンス	60分	－	☆☆～		ロックダンスを基礎から学ぶことができます。鍵がかかったように止める（ロックする）動きを踊ります。
	フリースタイルダンス	60分	－	☆☆～		ヒップホップやロックダンスの要素を織り交ぜたダンスミックスクラス。リズム取りから丁寧に行います。
	フラダンス	60分	－	☆☆～		ハワイのゆったりとした音楽に合わながら、裸足で踊ります。
	バレエ	60分	－	☆☆～		バレエをこれから始める方、慣れてきた方にも楽しめるクラスです。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム銀座／銀座中央での設定となっております。予めご了承下さい。