



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

原宿アネックス東京 2026/9月～



	月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)				
	常駐スタジオ	常駐スタジオ	サイクル	常駐スタジオ	常駐スタジオ	サイクル	常駐スタジオ	常駐スタジオ	サイクル	常駐スタジオ	常駐スタジオ	サイクル	常駐スタジオ	常駐スタジオ	サイクル	常駐スタジオ	常駐スタジオ	サイクル	常駐スタジオ	常駐スタジオ	サイクル		
	6:45 OPEN (第2月曜日は休館日)			6:45 OPEN			6:45 OPEN			6:45 OPEN			6:45 OPEN			6:45 OPEN			7:00 OPEN				
7:00		WOMEN ONLY	【有料】WEB予約可	WOMEN ONLY	WEB予約可		WOMEN ONLY	WEB予約可		WOMEN ONLY	WEB予約可		WOMEN ONLY	WEB予約可		WOMEN ONLY	WEB予約可		WOMEN ONLY	WEB予約可		7:00	
	朝ヨガ 7:15-8:15 長谷川たかはる	ヒートバーン シェイプ 7:15-8:00 MARI		【フリー利用】 マシンピラティス 7:15-8:30	朝ヨガ 7:15-8:15 mico		【フリー利用】 マシンピラティス 7:15-9:45	朝ヨガ 7:15-8:15 mico		【フリー利用】 マシンピラティス 7:15-8:30		【有料】 マシン ピラティス 7:30-8:30 荒木 ひとみ						【有料】 マシン ピラティス 7:45-8:45 神田 晋吾			8:00		
8:00	7:30以降入場不可 途中退場可	1650円 (税込)																					
9:00	ビククルボール 9:00-10:00	【フリー利用】 マシンピラティス 9:15-9:30		ビククルボール 9:00-10:00	【有料】 マシン ピラティス 9:00-10:00 asayo		ヨガ 9:00-10:00 金守 聡美		ビククルボール 9:00-10:00	ヨガ 9:00-10:00 山本 まさみ	【有料】 マシン ピラティス 9:00-10:00 Kazusa	ヨガ 9:00-10:00 荒木 ひとみ				ビククルボール 9:00-10:00	【有料】 マシン ピラティス 8:45-9:45 神田 晋吾	ビククルボール 9:00-10:00	【有料】 マシン ピラティス 9:00-10:00 神田 晋吾		9:00		
10:00		歌と踊りでフィットネス 10:00-10:30		ヨガ 10:15-11:15 KUNA	【有料】 マシン ピラティス 10:15-11:15 asayo		シェイプアップ TAKARA トレーニング 10:00-11:00 TAKARA		【有料】 マシン ピラティス 10:30-11:30 峰本 春奈	ヤムナ ボディローリング 10:15-11:15 清水 杏葉 定員20名	歌と踊りでフィットネス 10:15-10:45		【有料】 マシン ピラティス 10:00-11:00 Kazusa			ボディケア ムーブストレッチ 10:15-11:00 TAKARA	【有料】 マシン ピラティス 10:00-11:00 神田 晋吾	ZUMBA 10:30-11:30 大浦 透	ストレッチヨガ 10:00-11:00 SAYAKA	【有料】 マシン ピラティス 10:15-11:15 Kazusa	10:00		
11:00	ヴィンヤサヨガ 11:15-12:15 SHIORI	美尻 トレーニング 11:00-12:00 ヨシ	【フリー利用】 マシンピラティス 10:45-11:30	ファンクショナル トレーニング 11:30-12:30 Tomoko	リラククスヨガ 11:30-12:30 KUNA		ヨガ 11:15-12:15 SHIORI	コンディショニング ピラティス 11:15-12:15 あずさ		【フリー利用】 マシンピラティス 11:00-12:30	ボディ メンテナンス 11:30-12:30 南 帆乃佳		【フリー利用】 マシンピラティス 11:15-14:45	ヨガ 11:15-12:15 富田 華子	ビューティーボディ TAKARA トレーニング 11:15-12:15 TAKARA	【有料】 マシン ピラティス 11:30-12:30 WAKASA	HIPHOP 11:45-12:45 ENA	ボディメイク & ストレッチ 11:30-12:30 Kazusa	avex ボーカルマスター ボーカルレギュラー 11:40-12:40		11:00		
12:00			【有料】 マシン ピラティス 12:00-13:00 Takemasa	ヴィンヤサヨガ 12:45-13:45 金子 麗子	【フリー利用】 マシンピラティス 11:30-14:45		パワーヨガ2 12:30-13:45 Shuno		【有料】 マシン ピラティス 13:30-14:30 峰本 春奈	パワーヨガ1 12:45-13:45 宗宮 宏次	【有料】 マシン ピラティス 13:00-14:00 高橋 里枝	SALSATION 12:45-13:45 齊田 美穂				【フリー利用】 マシンピラティス 11:15-14:45	ボディケア ストレッチ (withストレッチボール) 12:30-13:30 Kazusa	ビギナー 13:00-13:45 ACHA	JAZZFUNK 13:00-14:00 YOU-NA	パワーヨガ1 13:00-14:00 mico	avex ボーカルマスター ダンス&ボーカル キッズ 12:50-15:00	12:00	
13:00	ボディワーク 12:30-13:30 シエカ	フローヨガ 12:30-13:30 SHIORI																				13:00	
14:00	ヤムナ ボディローリング 13:45-14:45 清水 杏葉 定員20名		【フリー利用】 マシンピラティス 13:15-14:45				ヤムナ ボディローリング 14:00-15:00 南 帆乃佳 定員20名			【フリー利用】 マシンピラティス 14:15-14:30	ヨガ 14:00-15:15 Shuno					WAACK & FreeStyle 13:45-14:45 AYUMI	リカバリー 13:45-14:30 清浅 まゆ	レギュラー 14:00-14:45 ACHA	HIIT 14:15-15:15 Eba	リラククスヨガ 14:15-15:00 mico		14:00	
15:00				歌と踊りでフィットネス 15:00-15:30					歌と踊りでフィットネス 15:00-15:30								JAZZFUNK 15:00-16:00 早記	カーディオ キックボクシング & ストレッチ 14:45-15:30 清浅 まゆ		定員20名			15:00
16:00	ビククルボール 15:30-16:00	【有料】 マシン ピラティス 15:30-16:30 神田 晋吾		ビククルボール 15:30-16:30	【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:45		ビククルボール 15:30-16:30		【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:30	ビククルボール 15:30-16:30		【フリー利用】 マシンピラティス 15:45-16:45						avex ダンスマスター HIPHOP初級 15:15-16:15	ヨガ 15:30-16:45 北川 京信	ビギナー 15:30-16:15 MARI		16:00	
17:00	ビククルボール 17:00-18:00	【フリー利用】 マシンピラティス 16:45-18:30		ビククルボール 17:00-18:00					avex ボーカルマスター ボーカルキッズ 17:00-18:00	ビククルボール 17:00-18:00								ダンスマスター ディーン HIPHOP初級 16:30-17:30 Yoshida	フリースタイル ダンス 17:00-17:45 Yoshida	有料クラス		17:00	
18:00				【フリー利用】 マシンピラティス 17:45-18:30					【フリー利用】 マシンピラティス 18:15-18:30														18:00
19:00	ボディケア ストレッチ (withストレッチボール) 19:00-20:00 Kazusa	ピラティス 19:00-20:00 RIKA	ビギナー 19:00-19:45 ACHA	ヴィンヤサ ヨガ 18:45-20:00 nemu	カーディオ キックボクシング & ストレッチ 19:10-19:55 沙弥子	ビギナー 19:00-19:45 MARI	ヤムナ ボディローリング 19:00-20:00 清水 杏葉 定員20名	リラククスヨガ 18:45-19:45 野島 裕子	フリースタイル ダンス 19:00-19:45 Yoshida	JAZZFUNK 19:00-20:00 早記	ヨガ 18:30-19:30 荒木 ひとみ	男女兼用クラス	ビギナー 19:00-19:45 MARI	JAZZ DANCE 19:00-20:00 moe☆moe		ボディケア ストレッチ 18:30-19:30 サニー	ビギナー 19:00-19:45 ACHA	【フリー利用】 マシンピラティス 18:55-19:30	歌と踊りでフィットネス 19:00-19:30			19:00	
20:00	K-POP 完コピ 20:15-21:15 Yuina	ヨガ 20:15-21:15 塩谷 奈央	レギュラー 20:00-20:45 ACHA	バーレスク 20:15-21:15 AKKODON 補足、スニーカー ヒール着用可能	ボディメイク & ストレッチ 20:15-21:15 沙弥子	レギュラー 20:00-20:45 MARI	GOLD'S GYM POWER BODY 20:15-21:15 篠原 律子	シェイプ エクササイズ 20:00-21:00 坂下 千景	【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45	K-POP 20:15-21:15 Mayu	Tuning Yoga 20:00-21:00 kyoco	男女兼用クラス		KICK OUT 20:15-21:15 SEIKO	ヨガ 20:00-21:00 加地 史佳	【有料】 マシン ピラティス 20:00-21:00 ACHA		【フリー利用】 マシンピラティス 20:45-21:45			20:00		
21:00		歌と踊りでフィットネス 21:00-21:30																				21:00	
22:00			【フリー利用】 マシンピラティス 21:45-22:45																			22:00	
23:00																						23:00	
溶岩HOTスタジオでのレッスンご参加の方/各クラス参加費300円(タオル付き)となります。(女性専用)WEBもしくはフロントにてご予約の上、券売機にてチケットをご購入ください。																							
23:30 CLOSE			23:30 CLOSE			23:30 CLOSE			23:30 CLOSE			23:30 CLOSE			23:30 CLOSE			23:30 CLOSE					
SGスタイルご参加者様 ドリンク&フェイスオイルをご持参ください。 レッスン開始5分前には席を締めさせていただきます。 初めまして参加される方は バイクの乗り方の説明などさせていただきますので 10分前にはスタジオ内にお集まりください。																							
マシンプラティス 全て有料レッスンとなります。 2500円 (税込)																							
【マシンピラティス フリー利用】 空き時間にご自由にご利用いただけます。スタジオレンタルや 貸切は下記料金となります。事前にご予約をお願い致します。 30分 ¥2,200(税込) 1時間 ¥4,400(税込) ご希望の場合は、事前にご予約をお願い致します。																							
サイクルスタジオ有料プログラムについて 45分クラス メンバー1100円 (税込) ビジター1650円 (税込) 60分クラス メンバー1650円 (税込) ビジター2200円 (税込) ※ビジター様は別途ビジター料金 (3960円税込) が発生致します。 レッスン開始2時間前からフロントにて受付開始 WEB予約はありせん。 有料レッスンはキャンセル時返金不可となります。 ゴールドジム原宿アネックス東京 03-3408-7474																							

常温スタジオ					
クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
 ZUMBA	☆☆☆	☆☆～	ALL	4 5分、6 0分	プレコリオ
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。					
 SALSATION	☆☆～	☆☆～	ALL	4 5分、6 0分	プレコリオ
長年の研究成果に基づいて考案された世界中の音楽リズムに乗って体を動かすダンストレニングです。どなたにも参加していただけます。					
 カーディオキックボクシング	☆☆☆	☆☆～	ALL	4 5分	キックボクシング
キックボクシングの基本的な動作やコンビネーションを楽しむクラス。全身の脂肪燃焼や心肺機能向上にも効果的です。短時間で 効率的にシェイプアップしたい方におすすめです。					
 KICKOUT	☆☆☆	☆☆～	ALL	6 0分	ムエタイ
ムエタイの動きを音楽に合わせて行うエクササイズです。ストレス解消！シェイプアップ！ボディメイクにおすすめです！					
ヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	6 0分、7 5分	ヨガ
ヨガ経験者を対象としたクラスですが、初めての方にもご参加いただけます。ヨガ特有の深い呼吸を伴ったゆったりとした動作で心と身体をリラックスさせます。					
パワーヨガ1	☆☆☆	-	ALL	4 5分、6 0分	ヨガ
ダイナミックなアーサナと呼吸を同調させたフロースタイルのヨガ。積極的に筋力・持久力・バランス感覚 U Pを図るもの柔軟性に加えて均整の取れた体型(身体)を作ります。					
パワーヨガ2	☆☆☆☆	-	経験者向け	6 0分、7 5分	ヨガ
チャレンジポーズなども含めアクティブに動いていくヨガのクラスです。ヨガ 2 もしくはパワーヨガ 1 に慣れた方を対象とした中級者向けプログラムです。					
ヴィンヤサヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	6 0分	ヨガ
呼吸の波に乗せて身体を動かしていくフロースタイルのヨガ。呼吸と動きを同調させ瞑想的に動くことで、心と身体を融合させ強靱かつしなやかに柔軟な肉体と精神を養っています。					
アシュタンガヨガ	☆☆☆☆☆	-	ALL	7 5分	ヨガ
太陽礼拝を基本にスタンディング・シットイング・逆さのポーズ・フィニッシングの各ポーズから構成されます。ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、体に途切れのないようエネルギーをコントロールしながら行う力強いヨガです。					
ピラティス	☆～	-	ALL	4 5分、6 0分	ボディワーク
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、トッパスリート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。					
ボディメイク	☆☆	-	ALL	4 5分、6 0分	ボディワーク
美しい身体を目指し全身のトレーニングを行うクラスです。継続して参加する事で効果を実感する事が出来ます。まずは 3 ヶ月続けてみませんか？					
 HIIT	☆☆☆☆	☆	ALL	6 0分	ボディワーク
負荷の高い運動と小休憩を繰り返すトレーニングクラス。限界まで体を追い込むことで体脂肪減少と筋肉増量を目指すクラスです。					
 ファンクショナルトレーニング	☆☆☆	-	ALL	4 5分、6 0分	ボディワーク
日常生活や実際のスポーツ競技における動作のパフォーマンスを向上させる為のトレーニングクラスです。身体能力を向上させる事を目的としています。					
 Gold's Gym Power Body	☆☆☆☆	-	ALL	6 0分	ボディワーク
高強度トレーニングで心拍数を上げながら全身強化、筋力、持久力、シェイプアップ効果、オリジナルボディビルディング。自分の理想のボディを作りましょう。					
 シェイプアップTAKARAトレーニング	☆☆☆	-	ALL	6 0分	ボディワーク
音楽に合わせて有酸素トレーニングと自重トレーニングを組み合わせたプログラム。しっかりと汗のかけるプログラムです。					
ボディワーク	☆☆	-	ALL	6 0分	ボディワーク
ストレッチ・ピラティスなどを組み合わせ、動きながら身体を整えるクラスです。ボディメイクの下地作りとしてもおすすめです。					
ボディメンテナンス	☆☆	-	ALL	6 0分	ボディワーク
ストレッチボールなどを利用し筋膜リリースやストレッチを行います。骨盤、肩関節を連動させ背骨を動かして様々な形で身体にアプローチしていきます。					
ヤマナボディローリング	☆	-	ALL	6 0分	ボディワーク
YBRは年齢や体の制限に関わらず誰もがいつまでも継続できる強力なセルフケア。身体にあるすべてのパーツ（筋肉、内臓）を元の位置に戻して本来の働きを取り戻してくれます。					
常温スタジオ～Dance～					
 KPOP	-	-	ALL	6 0分	ダンス
完コピからオリジナルの振付まで K P O P の魅力を満喫。体の使い方など受けてくださる皆さんと心も身体も楽しくキレイに！初心者の方もお待ちしております。					
 KPOP完コピ	-	-	ALL	6 0分	ダンス
KPOPアーティストの振付を完全再現。初心者から慣れた方までKPOPダンスを楽しめる 6 0 分のクラスです。					
 ジャズダンス	-	-	ALL	6 0分	ダンス
定義を定めず、曲を楽しみながらインストラクターがオリジナルの振り付けをしています。					
 WAACK & FreeStyle	-	-	ALL	6 0分	ダンス
70年代初期にGAY CLUBで生まれたダンス。腕を回したり、巻き付けたりするような動きが特徴的。美しさを魅せる踊りですから、立ち姿勢などを綺麗に見せたい方にもお勧め。男性や初の方も大歓迎です。					
 J A Z Z FUNK	-	-	ALL	6 0分	ダンス
J A Z Z をベースに美しいシルエットや女性らしい身のこなしをファンキーに表現していきます。女性の妖美さをまとった魅せ方やセクシーさを追求するジャンルです。					
 バレesk	-	-	ALL	6 0分	ダンス
音楽に合わせて女性らしさを強調する動きをしたり、焦らしながら衣装を脱ぐチラリズムのテクニックで魅せたりするダンスパフォーマンス					
強度・運動量／難度／対象レベルの感じ方には個人差がある為、表示はあくまでも目安となります。実際にスタジオに足を運び、ご自身に合うプログラム、インストラクターを見つけてください。					

桜島溶岩HOTスタジオ					
クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
カーディオキックボクシング	☆☆☆	☆☆～	ALL	4 5分	キックボクシング
キックボクシングの基本的な動作やコンビネーションを楽しむクラス。全身の脂肪燃焼や心肺機能向上にも効果的です。短時間で 効率的にシェイプアップしたい方におすすめです。					
空手fit	☆☆☆	☆☆～	ALL	6 0分	キックボクシング
空手の基本的な動作やコンビネーションを楽しむクラス。全身の脂肪燃焼や心肺機能向上にも効果的です。短時間で 効率的にシェイプアップしたい方におすすめです。					
シェイプエクササイズ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	6 0分	ダンス
ラテン系の曲に合わせてダンスムーブメントを楽しむ、脂肪燃焼、ストレス発散。低強度で構成され、インナーマッスルを使用する有酸素運動です。後半は簡単な振付を楽しみます。初心者の方でも楽しめます。					
リラックスヨガ	☆～☆☆	-	ALL	4 5分、6 0分	ヨガ
座位、仰臥位を中心に心身のリラックスを促すことを目的にしたヨガのクラスです。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。					
ストレッチヨガ	☆～☆☆	-	ALL	6 0分	ヨガ
丁寧にじっくり緩めるヨガのクラスです。リフレッシュや機能改善と共に一週間の疲れを汗と共に流していきます。					
ヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	6 0分	ヨガ
ヨガ経験者を対象としたクラスですが、初めての方にもご参加いただけます。ヨガ特有の深い呼吸を伴ったゆったりとした動作で心と身体をリラックスさせます。					
パワーヨガ1	☆☆☆	-	ALL	6 0分	ヨガ
ダイナミックなアーサナと呼吸を同調させたフロースタイルのヨガ。積極的に筋力・持久力・バランス感覚 U Pを図るもの柔軟性に加えて均整の取れた体型(身体)を作ります。					
フローヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	6 0分	ヨガ
呼吸と共に、流れるようにポーズを次々としていくことで体内のエネルギー循環がスムーズになり、脂肪燃焼効果も高まります。姿勢を正し、柔軟性を高め、しなやかに強く引き締まった身体づくりをしています。					
Tuning Yoga	☆☆☆☆	-	ALL	6 0分	ヨガ
リラックスヨガでゆっくり呼吸をしながらシャバーサナではチューニングフォークとエナジーチャイムの音と振動で身体と心をチューニングしていきます。					
ピラティス	☆～	-	ALL	4 5分、6 0分	ボディワーク
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、トッパスリート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。					
コンディショニングピラティス	☆☆～	-	ALL	6 0分	ボディワーク
全身の繋がりを意識して体を動かしながら調整していきます。体を効率的に動かす学習をしていくクラスです。トレーニング前後の身体調整にも適しています。					
ボディメイク&ストレッチ	☆☆☆	-	ALL	6 0分	ボディワーク
美しい身体を目指し全身のトレーニングを行うクラスです。継続して参加する事で効果を実感する事が出来ます。まずは 3 ヶ月続けてみませんか？					
	☆	-	ALL	6 0分	ボディワーク
YBRは年齢や体の制限に関わらず誰もがいつまでも継続できる強力なセルフケア。身体にあるすべてのパーツ（筋肉、内臓）を元の位置に戻して本来の働きを取り戻してくれます。					
美尻トレーニング	☆☆☆	-	ALL	6 0分	ボディワーク
ブリッと張りのある丸い美尻を目指します。腹筋も意識するのでお腹周りもすっきりとします。女性にお勧めのワークアウトプログラムです。					
ビューティーボディTAKARAトレーニング	☆☆～☆☆☆	-	ALL	6 0分	ボディワーク
音楽に合わせてチューブやボールを使い箇所にフォーカスしてボディメイクしていきます。美ボディを目指す女性限定プログラムです。					
リカバリー	☆	-	ALL	4 5分	ボディワーク
ごくごく小さな動きを深層筋に伝え、骨と骨をつなぐ単関節筋の弾力を取り戻す。本来の動きが出る骨配列の調整をメインに行うクラスです。トレーニングの効果向上も期待出来ます。					
ボディケアストレッチ	☆	-	ALL	6 0分	ボディワーク
疲労回復や柔軟性向上を目的にストレッチや簡単なエクササイズを行います。スタジオ未経験者の方にも安心してご参加いただけます。トレーニング前後の準備、整理体操としてもご利用ください。					
ボディケアムーブストレッチ	☆	-	ALL	4 5分	ボディワーク
身体を動かしながらストレッチを行う事で筋肉の伸びや関節の可動性を高め、身体が温まり動きやすくなるようなストレッチ。トレーニング前や普段身体を動かさない方にもおすすめです。					
PelBeautics	☆☆	-	ALL	6 0分	ボディワーク
ラテン系ムーブメントを取り入れ骨盤、肩甲骨を解し、整えます。デトックスにもアプローチをかけ、心身ともにすっきりとした身体へと導きます。どなたにでも安心してご参加いただけます。					
ボディメンテナンス	☆☆	-	ALL	6 0分	ボディワーク
全身をほぐし鍛え整える。 トータルコンディショニングクラスです。初心者の方にも安心してご参加いただけます。					
強度・運動量／難度／対象レベルの感じ方には個人差がある為、表示はあくまでも目安となります。実際にスタジオに足を運び、ご自身に合うプログラム、インストラクターを見つけてください。					