GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 浜松町東京 2026年12月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	
7:00								
8:00								8:00
9:00		骨盤エクササイズ 9:20～9:50 小松田美穂				歪み改善リカバリー 9:40～10:20 湯浅　まゆ 台		9:00
10:00	エアロ＆シェイプ 9:50～10:50 石川　真規子 台	エアロビクス（初中級） 10:00～10:50 小松田美穂	アクティブヨガ 10:00～10:50 小松 ひとみ	カーディオ＆シェイプ 9:50～10：50 石川 真規子 台	ズンバ 10:00～10:50 NAOKO	カーディオフィットネス キックボクシング 10:30～11:20 湯浅　まゆ 台	ズンバ 10:15～11:15 Maii	10:00
11:00	美ボディメイク 11:00～11:50 石川　真規子	美軸ラインエクササイズ 11:00～11:50 yuka	コンディショニング ＆アジャスト 11:00～11:50 中村　繁之	マッスルビート 11:00～11:50 山﨑　英明	美姿勢ピラティス 11:00～11:50 坂本 記子			11:00
12:00	ゆっくりヨガフロー 12:00～13:00 フェイ	ボディアジャスト 12:00～12:50 NORIKO	ビギナーエアロ 12:00～13:00 中村　繁之	ボディコンディショニング 12:00～12:50 山﨑　英明	ダンシングビューティー 12:00～12:50 YASU-CHIN	フロー&リラックスヨガ 11:30～12:30 Rica	ポップピラティス 11:30～12:30 Lisa	12:00
13:00	簡単バレエストレッチ 13:15～14:15 佐々木　健	コア&リズムトレーニング 13:00～13:50 NORIKO		クレンズヨガ 13：00～13：50 aki	リセットボディ 13:15～14:05 香取　知里	ハウス 13:00～14:00 AKIRA	カーディオフィットネス キックボクシング 13:00～14:00 Takako	13:00
14:00				GGX(コンディショニング＆ストレッチ) 14:10 ～14:25 GGスタッフ		リズムボクシング 14:15～15:15 斉藤　崇	ズンバ 14:15～15:15 NAOKO	14:00
15:00								15:00
16:00						ヒップホップ 15:30～16:20 NOBU	ボディコンディショニング 15:30～16:00 NAOKO	16:00
17:00						ウェスト引き締め 16:45～17:45 井手直樹		17:00
18:00	salsation 18:20～19:20 Maii	salsation 18:05～18:50 LiLian	ゆっくりヨガフロー 18:30～19:30 ヨーコ	ヒップホップ 19:00～19：40 NOBU	美軸コンディショニング 19:00～19:50 Yasuko	WEB版スケジュール 祝日スケジュール	レッスンの代行情報	18:00
19:00	ボディメイク 19：30～20：15 Maii	リラックスフロー 19:00～19:50 大石　修子	エアロ＆ボディシェイプ 19:40～20:30 小林　春野	ストリートダンス 19:50～20:40 NOBU	美軸フェイスエクササイズ 20:00～20:50 Yasuko		20：00 CLOSE	19:00
20:00	ズンバ 20:30～21:30 中田　プトゥリ	ミット打ちボクシング 20:00～20:50 川村　貢治	コンディショニング＆ストレッチ 20:40～21:10 小林　春野					20:00
21:00			シェイプボクシング 21:20～22:05 草野宏美	➡３０分以降は退出自由です		＊休館日は毎月第3月曜日となります。 なお、スケジュールは一部変更する場合がございますのでご注意下さい。 スケジュールについては館内告知、 または公式HPにてご確認頂けます。 ＊台帳クラスは「台」となっておりますのでレッスン前に台帳に必ずお名前をご記入ください		21:00
22:00								22:00
23:00								23:00
	23：30 CLOSE	23：30 CLOSE	23：30 CLOSE	23：30 CLOSE	23：30 CLOSE	23：30 CLOSE		

全クラス定員17名

各レッスンの運動強度・難度は
裏面をご覧ください。
※こちらはあくまでも目安となります。

**空き時間はプライベートレッスン・レンタル
スタジオが可能となります。
詳細につきましては直接店舗へお問い合わせ
ください。**

NEW
おすすめレッスン

※スケジュールはインストラクターの都合により代行・休講など変更する場合がございますのでご了承下さい。
※スタジオ参加について
レッスン開始後10分以降のご入場、または器具を使用するレッスンは、安全面から遅れてのご参加をご遠慮していただく場合がございますので、何卒ご理解とご協力をお願い致します。

レッスンカテゴリー	アクティブ	ダンス	コンディショニング・調整	ヨガ

名　　称	月	火	水	木	金	土	日	時　間	運動強度	難　度	運動効果	内　　容
アクティブ系												
エアロビクス（初中級）		○						50分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	音楽に合わせて、楽しく脂肪燃焼していきます。初中級レベルなので安心して是非ご参加ください。
エアロ＆ボディシェイプ			○					50分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	シンプルなローインパクトエアロビクスと簡単な筋トレで全身をたっぷり動かしシェイプアップしていきましょう。
ビギナーエアロ			○					60分	☆	☆	脂肪燃焼・血流改善	エアロビクスが初めての方でも楽しんでいただけるクラス。基礎を確認したい方やシンプルで汗をかきたい方にもお勧めです。
エアロ＆シェイプ	○							60分	☆☆	☆	脂肪燃焼・シェイプアップ	シンプルなエアロビクスと筋トレを組み合わせて、楽しくシェイプアップしていきます。
ズンバ	○				○		○	50・60分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼・ストレス発散	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ。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。
カーディオ＆シェイプ				○				60分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼・シェイプアップ	全身持久力を高めるシンプルなエアロビクスと筋コンディショニングで効率よく美しいボディラインを目指します。人気のクラスです。
カーディオフィットネスキックボクシング					○	○		50・60分	☆☆☆	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	エアロビクスの中にキックボクシングのコンビネーションを取り入れた脂肪燃焼目的のクラスです。ストレス発散しましょう。
コア&リズムトレーニング		○						50分	☆☆	☆☆	リズム感覚・バランス機能向上	身体の土台である足裏のバランスを整えてから全身を動かします。体幹にアプローチしながら『リズム感』を高めて運動能力を向上させるトレーニングクラス。
サルセーション	○	○						45・60分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼・ストレス発散	曲に合わせて機能的に体を動かしながら踊る、話題のダンスフィットネスプログラムです。身体全体を鍛えるトレーニングも含まれています。
シェイプボクシング			○					45分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼・ストレス発散	曲に合わせて楽しく体を動かしながらパンチやキックで身体全体を鍛えるシェイプアップを目的としたくらす。
リズムボクシング					○			60分	☆☆☆	☆☆	脂肪燃焼・ストレス発散	シンプルなシャドーボクシングをフットワーク＆パンチ！　ミット打ちはお一人ずつフォームから指導いたしますので初めての方でも安心です。ストレス発散に効果抜群です。
ミット打ちボクシング		○						50分	☆☆	☆☆☆	脂肪燃焼・スキルアップ	元東洋太平洋チャンピオン・川村貢治によるボクシングエクササイズ。他にはないレアなクラスでパンチの基礎からミット打ちまで行います。
ダンス系												
ハウス						○		60分	☆☆	☆☆	ダンススキル向上・ストレス発散	音楽に合わせて流れるような足さばきが特徴のダンスクラス。参加者の方に寄り添うレッスンなので初めての方でも安心してご参加いただけます。
ダンシングビューティー					○			50分	☆☆	☆☆	ダンススキル向上・ストレス発散	踊りながら振り付けを完成させる有酸素ダンスプログラム。ウォーミングアップ、簡単な筋トレでしなやかで強い身体作りと幸せホルモンの分泌で美しく！
フリースタイルダンス				○				50分	☆☆	☆☆	ダンススキル向上	さまざまなジャンルのダンスを多彩なステップで、型にはまらず自由なスタイルで踊ります。 ダンスの好きな方にご満足いただけます。
ストリートダンス				○				50分	☆☆	☆☆	ダンススキル向上	華やかな音楽や昔の歌謡曲を使っています。音楽を楽しみながら全身が大きく動いていきます。
ヒップホップ				○	○	○		50分	☆	☆	ダンススキル向上	様々な音楽に合わせて楽しく全身を動かします。ウォーミングアップから柔軟、体幹の強化、ボディコントロールアップも期待できます。
リラクゼーション系（ヨガ）												
リラックスヨガ			○					60分	☆	☆	柔軟向上・自律神経調整	呼吸法と座位のポーズを中心にとりながら身体の滞った流れを開放していきます。１日のお疲れを取り除きましょう。
クレンズヨガ				○				50分	☆☆	☆☆	血流改善・機能改善	独特な呼吸と動きで身体の循環システムがよくなり内臓機能が底上げされ、からだがみるみる変わっていく最強のデトックスヨガです。
ゆっくりヨガフロー	○		○					60分	☆☆	☆	柔軟向上・自律神経調整	呼吸に合わせて優しく動きながら全身をほぐし巡りを整えて、心身をリフレッシュしていきます。初めての方・体が硬い方でも安心してご参加いただけます。
リラックスフロー		○						50分	☆☆	☆	柔軟向上・自律神経調整	心身のバランスを整えるヨガのシークエンスを中心に呼吸と動きを連動したフローで深め心と身体の緊張を解きほぐしていきます
アクティブヨガ			○					50分	☆☆☆	☆☆	血流改善・柔軟向上	エネルギーを感じながらダイナミックな動きをテンポよく行うヨガ。チャレンジポーズもあり挑戦しがいのあるクラスです。
コンディショニング系												
美姿勢ピラティス					○			50分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		体幹強化・体幹機能改善	ピラティスが初めてでも楽しくご参加いただけます。インナーマッスルを鍛えて姿勢の改善・肩こりや腰痛の改善に効果的です。
ポップピラティス							○	60分	☆☆☆	☆☆	ボディメイク・シェイプアップ	アメリカLA発！洋楽に振り付けされたアップテンポでエネルギッシュな内容です。身体の各パーツにターゲットを絞って動かし全身バランスよく鍛えていきます。
ウエスト引き締め						○		60分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		体幹強化・体幹機能改善	腹筋王子カツオが責任指導！軽いウェイトや自体重を使いウエスト引き締めに特化したクラス。 腰痛の予防改善や全身のシェイプアップ効果も抜群です。
ボディコンディショニング				○			○	30・50分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		柔軟向上・機能改善	硬くなった筋肉を緩めたり、関節の可動域を広げたりして身体の柔軟性を高められるため、不調改善の効果が見られます。
ボディアジャスト		○						50分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		機能改善	体幹部(肩甲骨・脊柱・骨盤)の調整をするクラス。頭痛・肩こり・腰痛の方に効果的です。
歪み改善リカバリー						○		40分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		機能改善	歪みを整えて、快適なカラダをつくります。
美ボディメイク	○							50分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		ボディメイク・シェイプアップ	月ごとに身体のパーツテーマを決め、引き締まった美しいボディラインを作りあげていきます。
骨盤エクササイズ		○						30分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		柔軟向上・機能改善	骨盤安定の為のエクササイズやストレッチで全身を整えていきます。
美軸ラインエクササイズ		○						50分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		機能改善・血流改善	身体の軸を感じつま先から頭まで筋肉や関節を正しく動かす事で軽やかに身体が動くようになり「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにしていきます。
美軸フェイスエクササイズ					○			50分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		機能改善・血流改善	顔の筋肉を中心に意識的に整えることで全身の姿勢や機能を向上させるクラスです。
美軸コンディショニング					○			50分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		姿勢改善・機能改善	ストレッチポールの上で姿勢改善を目的にエクササイズを行います。トレーニングの前に行うことで動きやすい身体が手に入りパフォーマンスが向上します。
リセットボディ					○			50分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		姿勢改善・機能改善	姿勢を整える筋肉の動きや身体の使い方を引き出す優しいトレーニング要素を取り入れたクラス。立つ・座る・歩くが自然と楽になります。
簡単バレエストレッチ	○							60分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		姿勢改善・機能改善	バレエの動きを取り入れたフロアーストレッチとバーを使ったエクササイズ。引き締まったボディラインと動きやすい身体を作りたい方にお勧めです。
ボディメイク	○							45分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		ボディメイク・シェイプアップ	身体のバランスとシェイプアップを目的とした筋トレ中心のクラス。本気で身体を変えたい方にお勧めです。
トータルボディワークアウト						○		50分	☆☆	☆☆	ボディメイク・シェイプアップ	全身の筋肉を様々な角度から鍛えることで体力向上を目指します。筋トレで健康のバロメーターを上げましょう。
アクティブストレッチ						○		30分	どなたでもお気軽にどうぞ☺		柔軟向上・機能改善	各部位のストレッチや正しく動かすことで、身体調整をします。身体全体が軽くなった・動きやすくなった、痛みがなくなったと実感できるクラスです。
マッスルビート				○				50分	☆☆☆	☆☆	筋力アップ・ボディメイク	リズムに合わせて身体を鍛えていく筋トレクラス。シェイプアップ効果やボディメイク、基礎代謝を上げ免疫力アップなどに効果があります。
コンディショニング＆ストレッチ			○					30分	☆	☆	柔軟向上・機能改善	柔軟性を高め、体幹を安定させ『快適なカラダ』を目指していきます。
GGX												
GGX（スタッフ担当）	−	−	−	○	−		−	15分	☆	☆	柔軟アップ	ジムスタッフ担当のストレッチ中心のショートレッスン。スタジオ参加が初めての方もお気軽にご参加ください。