

GOLD'S GYM

毎週月曜日 実施レッスンの紹介





インストラクター

新城 めぐみ

月曜 有料マルチステップ(第1、3月曜) 9:00~9:50



レッスン紹介



ステップ台を2個使用するマルチステップの
超入門レッスンです！





インストラクター

新城 めぐみ

月曜 オリジナルステップ初中級 10:00~11:00



レッスン紹介



ステップエクササイズの様々な動きにご自分のペースで、
少しずつチャレンジしながら楽しむクラスです。





インストラクター

上田 茂光

月曜 YOGA 11:15~12:15

レッスン紹介

シンプルなポーズをていねいに練習し、深めてゆくクラスです。
出来ない事を気にしすぎず、できることを丁寧に練習し、
少しずつポーズを深め、呼吸も深めていきましょう。
急がなくても大丈夫です。



インストラクター

勝連 智美

月曜 ZUMBA 12:30~13:30

レッスン紹介

ラテンの音楽で楽しく、汗をかくクラスです。
皆様是非ご参加ください。



インストラクター

千田 知子

月曜 フラダンス初級 13:45~14:45

レッスン紹介

ハワイアンミュージックの音色に癒されながら、踊っているうちに
自然と笑顔になるレッスンです。
ダンスが初めての方でも、必ず踊れるようになります。



インストラクター

KYOKO HCJ

月曜 レゲエヨガ 18:45~19:45

レッスン紹介

前半はヨガでほぐしてから、ジャマイカの簡単なダンスで楽しくエクササイズ！人と比べることなく自分を解放して楽しむ時間。心もカラダも健やかに。男女年齢問わず、ご参加いただけます。



インストラクター

Mackey

月曜 K-POP 20:00~21:00

レッスン紹介

進行はストレッチ→アイソレーション→振付の順で行います！
和気あいあいとレッスンができるように努めますので
どうぞよろしくお願いします！

GOLD'S GYM

毎週火曜日 実施レッスンの紹介





インストラクター

中田 みなみ

火曜 バレエ基礎

10:00~11:00

レッスン紹介

ストレッチ、クラシックバレエ基礎です。



インストラクター

稲田 裕子

火曜 姿勢改善ピラティス 11:15~12:15

レッスン紹介

ミニボール、フォームローラーの道具を使って無駄な緊張をほぐし、
使えてない筋肉を目覚めさせる事で姿勢改善を
目指します。



インストラクター

秋長 知美

火曜 JAZZDANCE 12:30~13:30

レッスン紹介

ストレッチ20分、アイソレーション5分を1ヶ月で1曲
コンビネーション完成させます。

(※火曜日と木曜日で、違う振りで行っています。)



インストラクター

Nachi

火曜 ZUMBA

13:45~14:45

レッスン紹介

色々なジャンルの楽しい曲に合わせて身体を動かして
汗をかきましょう！

振り付けを覚えなくてもいいのでダンスはちょっと…という方にも
是非お試しいただきたいクラスです。



インストラクター

Lye

火曜 ピラティス

15:00~16:00

レッスン紹介

ピラティスは身体の柔軟性を高め、強化し、バランスを整えるためのメソッドです。動きと共に呼吸を使い、体幹部にあるインナーマッスルを強化していきます。



インストラクター

木下 ひとみ

火曜 YOGA 18:00~18:45

レッスン紹介

前半ゆっくりと呼吸を深め、
少しずつ動きを増やし身体をほぐしていきます。



インストラクター

吉岡 祐弥

火曜 バレエ基礎

19:00~20:00

レッスン紹介

華やかに見えるバレエですが、正しく踊るには体感力が必要です。
このクラスではそういった体感を養い、
美しい姿勢作りを目指していくクラスです。



インストラクター

円間 大翔

火曜 グループファイト 20：15～21：15

レッスン紹介

音楽に合わせてパンチやキックをします。
初心者の方でも安心して参加できる
60分間のプログラムです。

GOLD'S GYM

毎週水曜日 実施レッスンの紹介





インストラクター

米倉 久史

水曜 モーニングストレッチ 8:00~8:30

レッスン紹介

全身気持ちよく伸ばしていきます。
身体のバランスも整えていきますので、トレーニング前、出勤前に
是非ご参加ください。



インストラクター

米倉 久史

水曜 オリジナルエアロ 8:40~9:25

レッスン紹介

気持ちよく汗が出るように、動きます。
楽しくリズム良く動くことで身体を軽くしていきます。
どなた様でもご参加いただけます。



インストラクター

Yukiko

水曜 SALSATION® 10:00~11:00

レッスン紹介

色んなジャンルの曲で音楽を感じ曲の意味を表現しながら、
ファンクショナルを取り入れたダンスフィットネスです。



インストラクター

中野 陽子

水曜 デトックスYOGA 11:15~12:15

レッスン紹介

流れるように動き続けるフロースタイルのヨガです。
力強く、連動的にアサナを行っていくので、
より一層集中力も高まります。
またダイナミックな動きも多く、運動量も多いので、
体内にしっかりと熱を作り、
血行促進や筋力アップの効果が期待できます。



インストラクター

オリヴェイラ紀子

水曜 サンバ

12:30~13:30

レッスン紹介

特有のサンバステップやリズムに合わせた腰の動きなど、希少なレッスン内容となっております。

初めての方も大歓迎！お待ちしております。



インストラクター

稲田 裕子

水曜 ピラティス

13:45~14:45

レッスン紹介

ミニボール、フォームローラーの道具を使って無駄な緊張をほぐし、
使えてない筋肉を目覚めさせる事で姿勢改善を
目指します。



インストラクター

伊藤 卓家

水曜 CLUB JAZZ

15：45～16：45



レッスン紹介



全てにとらわれず、全てを網羅するようなダンスです。

美しい体作りに役立ててください！

※フィジークコンテストに参加されてる女性の方にお勧めです。





インストラクター

小島 広樹

水曜 ストリートダンス

19:00~20:00

レッスン紹介

ハウスミュージックに合わせステップをするレッスンです。
初心者の方も入りやすいクラスなので、楽しく踊りましょう。



インストラクター

森 智子

水曜 カキラ

20：15～21：15

レッスン紹介

カキラは呼吸を意識しながらゆっくり動いて関節をほぐしてゆがみを
整えていく自己整体タイプのエクササイズです。

ヨガでもなくストレッチとも違った独特な動きで身体を整えていくカ
キラ！

好奇心旺盛に是非一緒にリラックスして身体を整えていきましょう。

GOLD'S GYM

毎週木曜日 実施レッスンの紹介





インストラクター

Lye

木曜 K-POP

9:00~10:00

レッスン紹介

ウォームアップやリズムトレーニングを行い、
ダンスの基礎を身につけながら、
流行りのK-POPアイドルの振付を楽しみます。
男性、女性グループどちらもチャレンジするクラスです！



インストラクター

WILSON

木曜

L A T I N

10:45~11:45

レッスン紹介

ラテンダンスのリズムをいくつか取り入れたとても楽しいクラスです。
一時間のクラスで全身を鍛えます。



インストラクター

秋長 知美

木曜

JAZZDANCE

12:00~13:00

レッスン紹介

ストレッチ20分、アイソレーション5分を1ヶ月で1曲
コンビネーション完成させます。

(※火曜日と木曜日で、違う振りで行っています。)



インストラクター

松本 晃

木曜 オリジナルエアロ中級

13：15～14：00

レッスン紹介

エアロビクスに慣れてきた方を対象としたオリジナルクラスです。



インストラクター

松本 晃

木曜

オリジナルステップ中級

14:15~15:15



レッスン紹介



様々なステップのバリエーションを楽しんでいただくオリジナルステップのクラスです。





インストラクター

林 星美

木曜 ボディコンディショニング 15:25~16:20

レッスン紹介

ストレッチや体幹トレーニングを取り入れながら身体を整え、
動きやすくバランスの良い身体づくりを目指します。
日常生活やスポーツにも活かせるコンディショニングづくりを
サポートします。



インストラクター

中田 みなみ

木曜 第1、2週目

16：30～17：15

レッスン紹介

できる出来ないではなく、動いてみる、チャレンジしてみる、そんな
気持ちの方とレッスン出来ることを楽しみにしております。
お待ちしております！



インストラクター

中田 みなみ

木曜 第1、2週目 有料バレエ 17：30～18：30

レッスン紹介

できる出来ないではなく、動いてみる、チャレンジしてみる、そんな
気持ちの方とレッスン出来ることを楽しみにしております。
お待ちしております！



インストラクター

ANA

木曜 LATINATION®

16:30~17:30

レッスン紹介

ラテン語は楽しくて、他とは違った、フレンドリーなクラスで、続けやすいです。体の調子を整えながら感情のジェットコースターに乗り、ストレスを軽減する楽しい方法です



インストラクター

足立 真理

木曜 ボディシェイプ

19:00~20:00

レッスン紹介

音楽に合わせて筋力トレーニングを行います。表情筋トレーニングも含め、全身の筋肉をくまなく刺激し、美BODY目指しましょう！ご自身のペースで調整も可能ですので、楽しく動きましょう！



インストラクター

上田 茂光

木曜 YOGA 20：15～21：15

レッスン紹介

シンプルなポーズを丁寧に練習し、少しずつ深めてゆくクラスです。身体と心の状態は良くも悪くも変化していきます。出来ない事を気にしすぎず、できる事を丁寧に練習し、少しずつポーズを深め呼吸も深めていきましょう。急がなくても大丈夫です。

GOLD'S GYM

毎週金曜日 実施レッスンの紹介





インストラクター

KYOKO

金曜 モーニングヨガ

8：00～9：00

レッスン紹介

体を動かし、呼吸を整え、気持ちの良い自分自身を目指します。
基本のポーズから発展したポーズまで分かりやすく誘導して参ります。
心身を整え、心地よい自分自身へ導くヨガクラス。
どなたでもご参加頂けます。



インストラクター

中野 陽子

金曜 やさしいYOGA

10:00~11:00

レッスン紹介

ヨガを楽しみながら、柔軟性やインナーマッスルの強化、
そして集中力を高めて、
心身ともにリフレッシュしていきましょう♪



インストラクター

細川 友里

金曜 バレエ基礎

11:15~12:15

レッスン紹介

バー、ストレッチ、センターでゆっくりと体を動かし、しっかりとした体感をつくり立っているだけで美しい身体をつくることを目的とした内容です。



インストラクター

WILSON

金曜

LATIN

12:30~13:30

レッスン紹介

ラテンダンスのリズムをいくつか取り入れたとても楽しいクラスです。
一時間のクラスで全身を鍛えます。



インストラクター

Tae

金曜

YOGA

13：45～14：45

レッスン紹介

今ココ！を感じる自分の存在にただ喜びを感じるだけで安定感、
安心感が生まれます。

自分の可能性を信じてあげることでその小さな積み重ねは自信になり
自然と輝き始めます。



インストラクター

勝連 智美

金曜 ZUMBA

15:00~16:00

レッスン紹介

ラテンの音楽で楽しく、汗をかくクラスです。
皆様是非ご参加ください。



インストラクター

三宮 慶祐

金曜 オリジナルステップ

19:00~20:00

レッスン紹介

ステップ台で昇降運動を行い、脂肪燃焼効果を促進させます。運動強度、難易度共に高めのクラスとなっております。
ステップエクササイズのクラスが慣れてきた方、
強度の高いエクササイズを受けたい方、是非ともお越しください。



インストラクター

HIRO

金曜 マーシャル&ミット

20：15～21：00

レッスン紹介

前半は音楽にあわせてパンチとキック、
後半はグローブをつけてミットにパンチとキック、
初心者の方も安心してレッスンに参加して頂けます。
ストレス発散に最適です。

皆様が安全に楽しくレッスンに参加して
頂けますように心がけて行っています。

GOLD'S GYM

毎週土曜日 実施レッスンの紹介





インストラクター

KYOKO

土曜 やさしいYOGA

10:00~11:00

レッスン紹介

安全に関節の可動域を高め、継続して頂く事で少しずつ筋力UPをして
いただくクラスです



インストラクター

西田 香

土曜 ビギナーエアロ45

11:15~12:00

レッスン紹介

エアロビクスの基本動作を中心としたクラスです。
どなたでもご参加いただけます！
音楽を楽しみながら、シェイプアップしていきましょう！



インストラクター

西田 香

土曜 オリジナルエアロ中級50

12:10~13:00

レッスン紹介

エアロビクスの基本動作を中心としたクラスです。
どなたでもご参加いただけます！
音楽を楽しみながら、シェイプアップしていきましょう！



インストラクター

MOMO

土曜 SALSATION®

13:15~14:00

レッスン紹介

SALSATION®とは、音楽を心と身体で感じながら踊る
フィットネスダンスです。

音楽を楽しみながら、心身共に健康になるプログラムですので
是非一緒に楽しい時間を共有できたら嬉しいです



インストラクター

千田 知子

土曜 フラダンス

14:15~15:15

レッスン紹介

ハワイアンミュージックの音色に癒されながら、踊っているうちに
自然と笑顔になるレッスンです。
ダンスが初めての方でも、必ず踊れるようになります。



インストラクター

Lye

土曜 ピラティス

15:30~16:30

レッスン紹介

ピラティスは身体の柔軟性を高め、強化し、バランスを整えるためのメソッドです。動きと共に呼吸を使い、体幹部にあるインナーマッスルを強化していきます。



インストラクター

Lye

土曜 JAZZDANCE

16:45~17:45

レッスン紹介

音楽に合わせて毎回違った雰囲気染まりましょう。
表現する事、ダイナミックにまた繊細に動くことを楽しんで下さい！

GOLD'S GYM

毎週日曜日 実施レッスンの紹介





インストラクター

Miyu

日曜

YOGA

9 : 30 ~ 10 : 30

レッスン紹介

背中にはたくさんの神経が通っています。
背骨を動かして、心身を整え歪みの改善や疲れた筋肉のメンテナンス
をしていきます。



インストラクター

吉岡 祐弥

日曜 バレエ基礎

10:45~11:45

レッスン紹介

華やかに見えるバレエですが、正しく踊るには体感力が必要です。
このクラスではそういった体感を養い、
美しい姿勢作りを目指していくクラスです。



インストラクター

福留 篤広

日曜

StreetDance

12:00~13:00

レッスン紹介

音楽に合わせて基本ステップを練習していきます。



インストラクター

KYOKO

日曜

YOGA

13:15~14:15

レッスン紹介

少し難易度のあるポーズにチャレンジしていきます
出来る出来ないではなく、ポーズに至るまでのプロセスを
大切にします。

自分の可能性を信じ、楽しんで頂けます



インストラクター

HIRO

日曜 マーシャル&ミット

16:45~17:30

レッスン紹介

前半は音楽にあわせてパンチとキック、
後半はグローブをつけてミットにパンチとキック、
初心者の方も安心してレッスンに参加して頂けます。
ストレス発散に最適です。

皆様が安全に楽しくレッスンに参加して
頂けますように心がけて行っています。