GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

心斎橋大阪　２０２６年12月

【GG心斎橋大阪店スタジオ定員枠】
◆上限34名　※レッスン内容により異なります

	月（MON）		火（TUE）		水（WED）		木（THU）		金（FRI）		土（SAT）		日（SUN）	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
7:00				9:00 OPEN	7:30-8:15 朝ヨガ YUKO	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		7:30-8:45 朝SWIM（有料）		9:00 OPEN
8:00												9:00 OPEN		
9:00	9:00-9:45 朝ヨガ 石井直子					9:30-10：00 アクアビクス 芦高		9：45-10：15 アクアビクス YUKA			9:30-10:15 ZUMBA YOSHIKO		9:30-10:30 ヨガ&ピラティス ミーナ	
10:00	10:00-10:45 ベリーダンス HIROCO		10:00-10:45 YOGA 屋良朝樹		10:00-11:00 プラダンス Mariko		10:15-11:15 SALSATION® Chuchan		10:00-11:00 ピラティス HIROMI	10:00-10:45 LEAP FIGHT AQUA YUMI	第1週実施 10:30-11:30 ボージング練習会 仲本加恵	10:45-11：15 週替わりアクア	10:45-11:30 初級エアロ 芦高	
11:00	11:00-12:00 バレエ基礎 沙愛		11:00-12:00 ピラティス 川田 裕美	11:00-11：30 アクアダンス 芦高	11:15-12:00 オリジナルSTEP(初中級) 松本 莉奈		11:30-12:15 姿勢改善 KOKEN		11:15-12:15 YOGA Miyu			奇数週 アクアズンバ YOSHIKO 偶数週 アクアビクス Kaori		
12:00	12:15-12:45 GGX		12:15-12:45 筋コンディショニング 西田 香		12:15-13:00 オリジナルエアロ 松本 莉奈		12:30-13:30 ZUMBA ミーナ		12:30-13:15 GGX SHAPE		12:00-13:00 LATIN WILSON		12:00-13:00 新極真会 空手スクール（有料）	
13:00	13:00-14:00 LEAP CONDITIONING YUMI		13:00-13:45 オリジナルエアロ（初中級） 西田香		13:15-14:15 バレエ基礎 川東 偶数週実施	13：45-14：15 アクアダンス 芦高			13:30-14:30 STREET DANCE はるお		13:15-14:15 ピラティス 山本 哲矢		13:15-14:15 YOGA 上田茂光	
14:00	14:15-15:15 LEAP FIGHT YUMI		14:00-15:00 ZUMBA 城未美		14:30-15:30 バレエ中上級 細川 友里	14：30-15:00 アクアビクス 川端	14:00-15:00 巡りストレッチ&YOGA 内麻紀子		14:45-15:45 ZUMBA YUI		14:45-15:45 K-POP AYANO	14：30-15：00 アクアビクス 満福香織	最終週のみ中上級 14:45-15:30 初中級テップ 小林基	
15:00			15:15-16:15 HIP-HOP【有料】 EMA	15:15-15:45 アクアビクス 西田香		16:15-16:45 アクアビクス 川端	15：15-16：15 奇数週 コンディショニング YUKA 偶数週 HOUSE 瀬部達也							
16:00										16：00-16：30 水中ウォーク YUKA	16：00-17：00 YOGA HIROMI			
17:00														
18:00	18:25-19:10 IB YOGA ～Anatomy yoga～				18:30-19:30 ZUMBA 勝連 智美		18:30-19:30 YOGA 岸根美加		18:30-19:15 YOGA MASAYO				18:00-19:00 ボージングアカデミー 井上浩	
19:00	19:30-20:15 姿勢改善ストレッチ 棚田徹		19：00-20：00 ZUMBA 西本Mayo		19:45-20:45 SALSATION® KIRIKO		19:45-20:30 LATINATION ANA	19：30-20：15 アクアズンバ YOSHIKO	20:00-21:00 K-POP Mackey	19：30-20：00 アクアビクス Kaori				
20:00	20:45-21:30 CLUBJAZZ 伊藤卓家		20:15-21:00 LOCK VORI				21:00-22:00 VOGUE ShowTA					20：30 CLOSED	代行情報は こちら	19：30 CLOSED
21:00			21:15-22:15 HIPHOP VORI		21:00-21:45 YOGA 栗津裕行				21:15-22:15 ZUMBA 柴田竜一					
22:00				22：00 CLOSED		22：00 CLOSED		22：00 CLOSED		22：00 CLOSED				
23:00														

P O O L　メンテナンス日

・初心者マークがあるレッスンは初心者の方でも安心してご参加できます　・レッスン開始から10分を過ぎての途中参加はご遠慮ください　・代行情報は館内掲示・Webからご確認ください　・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。

アクティブ　ダンス　コンディショニング・調整　ヨガ　有料スクール

アクティブ系プログラム

クラス名	時間	クラス内容	強　度	難易度
初級エアロ	45	エアロビクスが初めての方でも安心してご参加いただけます。 足腰に衝撃の少ない動作を中心としたクラス構成になります。	☆～ ☆☆	★～ ★★
オリジナルエアロ （初中級）	45	音楽に合わせて行う有酸素運動＝エアロビクスの初中級レベルクラス。 全身の持久力を高め、基礎体力をつくります。（担当者により強度が異なります）	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
オリジナルエアロ	45	エアロビクスに慣れてきた方を対象に、初級のクラスより運動の強度・動きの難易度をアップしていきます。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
初中級ステップ	45	ステップ台を使用する初級レベルのクラス。 台の昇降運動によって、お尻や脚のデザインを整えます。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
オリジナルSTEP （初中級）	45	ステップの基本的な動き（コンビネーション）を楽しみながら、さらにステップアップを目指した ステップに少し慣れた方を対象としたクラスです。（担当者により強度が異なります）	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
コンディショニング	60	自重・ダンベル・バーベルを使用し、全身を鍛えて整えるクラスです。 初めての方でもご参加いただけます。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
ZUMBA	45～60	世界中の様々な音楽・リズムを使いダンスの動きを簡単にし、フィットネスと融合させました。 驚くほどの消費エネルギーでダイエットにもおすすめのクラスです。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
筋コンディショニング	30	筋力トレーニングと柔軟性・可動域の改善を組み合わせたトータルボディケアプログラムです。 姿勢改善・ケガ予防・引き締め効果などが期待でき、初心者でも無理なく始められます。	☆～ ☆☆	★～ ★★
SALSATION®	60	いろんな国のいろんなジャンルの曲をサルサソースのようにMIXし、 機能的に体を動かしながら踊るレッスンです。	☆～ ☆☆	★～ ★★
LATINATION	45	サルサ・レゲトン・バチャータ・サンバなど、ラテン系の音楽と動きをベースに、 ストリートやジャズの要素もミックスし、情熱的でノリのいい音楽にあわせて踊ります。	☆～ ☆☆	★～ ★★
LEAP FIGHT	60	様々な格闘技の動きを取り入れた、究極のプログラムです。 運動量・消費エネルギー・脂肪燃焼効果に抜群のクラスです。	☆～ ☆☆	★～ ★★

ダンス系プログラム

クラス名	時間	クラス内容	強　度	難易度
バレエ基礎	60	バーレッスンを中心に基本を学ぶ、バレエ初心者向けの入門クラスです。 動作ひとつひとつの筋肉の使い方を説明し、正しい知識を学びながらバレエを楽しんでいただけます。	☆～ ☆☆	★★～ ★★★
バレエ中上級	60	バレエ経験を積んだ方が更に高みを目指し、踊る楽しさ、 ステップアップした技術と表現力を深めていくためのクラスです。	☆☆～ ☆☆☆☆	★★～ ★★★★
STREET DANCE	60	路上パフォーマンスの1つとしてのダンスです。 ヒップホップやロックなど多くの種類を組み合わせ踊っていきます。	☆～ ☆☆	★～ ★★★
CLUBJAZZ	45	CLUB JAZZは、ジャズダンスをベースに、R&Bやハウス、HIPHOPなどクラブミュージックの要素を 融合させたスタイル。しなやかさと力強さをあわせ持つ、表現力豊かなダンスです。	☆～ ☆☆	★～ ★★
ベリーダンス	45	腰を動かす動作でインナーマッスルを刺激し、踊っているだけでインナーマッスルが鍛えられ ウエスト周りを引き締めることが期待できます。	☆～ ☆☆	★～ ★★
フラダンス	60	ゆったりとした優雅なフラダンスを楽しんで頂くクラスです。 初めての方も安心してご参加していただけます。	☆～ ☆☆	★～ ★★
LATIN	60	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。 1時間のクラスで全身を鍛えます。	☆～ ☆☆	★～ ★★
K-POP	60	人気のK-POPアーティストの振付をそのまま再現しながら、基礎から学べるレッスンです。 話題の曲に合わせて楽しく踊れます！	☆～ ☆☆	★～ ★★
HIP-HOP	60	HIPHOPの曲に合わせて踊る、ストリートダンスの中で、もっとも代表的なダンスの１つです。 アップとダウンのリズムが基本で、大きく身体を使って動きます	☆～ ☆☆	★～ ★★
VOGUE	60	1980年代のニューヨークで「ボールルーム・シーン」から生まれたダンススタイル。 ファッションモデルのようなポージングや、流れるような手の動き、しなやかなラインが特徴です。	☆～ ☆☆	★～ ★★
LOCK	45	音楽に合わせてカクッと止める「ロック（Lock）」という動きが特徴的で、 テンポのよいファンクミュージックに乗って踊るスタイルです。	☆～ ☆☆	★～ ★★
HOUSE	60	足のステップを中心にHOUSEの基礎から習得できるクラスです。	☆～ ☆☆	★～ ★★

コンディショニング・ピラティス系プログラム

クラス名	時間	クラス内容	強　度	難易度
ピラティス	60	インナーマッスルを刺激し、コアを鍛えます。　姿勢の改善にもオススメ。 あらゆるスポーツの基礎トレーニングとして、プロも必ず行うエクササイズです。	―	―
ヨガ&ピラティス	60	ピラティスで体幹を鍛え、ヨガのダイナミックなポーズで関節の可動域と柔軟性を高めるクラスです。 歪みを整え、快適な身体づくりをしましょう。	―	―
LEAP　CONDITIONING	60	全身をリラックスさせ、肉体と精神を整えながら美しい体をつくりましょう。	―	―
姿勢改善	45	スマホや運動不足などにより崩れやすい姿勢。骨盤や背骨、肩の位置を正しく整えるための ストレッチや筋力トレーニングを行い、日常生活から美しい姿勢を身につけていきます。	―	―
姿勢改善ストレッチ	45	バレエストレッチをベースにストレッチ動作のコツを習得しながら、身体の可動域を広げ 柔軟性の向上、姿勢改善につなげていくクラスです。	―	―

ヨガ・ストレッチ系プログラム

クラス名	時間	クラス内容	強　度	難易度
YOGA 朝 YOGA	45～ 60	呼吸法や全身を調整するポーズを行なう健康法。 「呼吸・身体・心」を融合させ、全身のバランスを整えます。	―	―
巡りストレッチ& YOGA	60	ストレッチポールと小さなボールを使いながら 全身のコリや疲れをほぐし、緩めていきます。	―	―
IB　YOGA ～Anatomy　yoga～	45	インドのハタヨガにフィットネスの様々な要素を取り入れた、健康増進・痩身美容のために改良した現代ヨガです。 美しいポーズでボディラインを形成しながらシェイプアップ効果を狙います。ダイエットをしたい方にもオススメです。	―	―

特別プログラム

クラス名	時間	クラス内容	強　度	難易度
GGX GGX SHAPE	３０～ 45	ゴールドジムのトレーナーによるオリジナルエクササイズ･クラスです。 短時間で効率よく、筋トレーニングを行います。「SHAPE」クラスでは、音楽に合わせながら実施します。	☆～ ☆☆	★～ ★★
ポージング練習会	60	フィジーク競技のポージングやコンディショニングについての勉強会となります。	―	―
ポージングアカデミー	60	コンテストに出場しようと考えている方、興味のある方に競技のためのポージングと コンディショニングを指導する教室です。	―	―

有料スクール

クラス名	時間	クラス内容	強　度	難易度
新極真会 空手スクール	60	空手という武道を通して、心と体の鍛錬を行いませんか。 楽しく無理なく一人一人に合った指導を行います。	―	―
朝SWIM	90	初級者～上級者まで、体力・泳力向上を中心のスクールです 泳ぎ習得の時間にしませんか？泳げない方も大歓迎です。（小学生～参加可）	―	―

＊スクールレッスンは別途、お申込と受講料が必要です。

アクア

クラス名	時間	クラス内容	強　度	難易度
アクアビクス	30	音楽に合わせて水中で手足を動かす、有酸素をメインとした水中フィットネスです。 初めての方も安心してご参加いただけます。(担当者により強度が異なります。)	☆～ ☆☆	★～ ★★
アクアダンス	30	水の特性を利用し、コンビネーションを楽しむ水中のエアロビクスです。 初めての方・男女問わずどなたでもご参加頂けます。	☆～ ☆☆	★～ ★★
LEAP　FIGHT　AQUA	45	格闘技の動きを入れながら、水の抵抗・浮力・水圧・水温により 安全に身体を引き締めていくクラスです。	☆～ ☆☆	★～ ★★
水中ウォーク	30	水の抵抗で無理なく筋力アップ、体力向上を目指します。 初心者や体力に自信のない方にもおすすめです。	☆～ ☆☆	★～ ★★
アクアズンバ	45	足腰への負担を低減しながらもアクティブに踊るレッスンです。 水圧や浮力を使った振付で、どなたでも爽快に楽しく動けます。	☆～ ☆☆	★～ ★★

＊スケジュールは都合により変更する場合があります。予めご了承下さい。