GG X GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 京都二条　2026年12月～

	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）	日（SUN）
7:00	7:00 OPEN ※第1月曜日は休館日	24H営業	24H営業	24H営業	24H営業	24H営業	24H営業
7:30	【GG京都二条店スタジオ定員枠】 ◆赤色枠：定員　22名 ◆青色枠：定員　20名		整理券配布レッスン WEB予約はこちらから	MORNING YOGA 7：30-8：15 【鈴木　那奈】	WEB代行情報はこちら	モーニングストレッチ 7：30-8：15 【田中　陽子】	急な代行情報はSNS にてご案内致します。 当店のSNSはこちら
8:00							
8:30							
9:00						有料スクール アクセルファイトクラブ キッズムエタイ 9：00-10：00	京都二条店インスタグラム
9:30							
10:00	自動整体 10：00-10：45 【小林　基】	※↓整理券配布↓※				※↓整理券配布↓※	※↓整理券配布↓※
10:30	5ONE ALL【STAFF】	エアロ 初級 10：30-11：15 【田中　陽子】	ピラティス 10：30-11：15 【和田野　広美】	YOGA 10：30-11：15 【中野　恭子】	エアロ 初級 10：30-11：15 【井上　育子】	エアロ 中級 10：35-11：20 【四方　秀弥】	ステップ 上級 10：30-11：30 【小林　基】
11:00	エアロ 中級 11：00-11：45 【小林　基】	※↓整理券配布↓※	※↓整理券配布↓※	※↓整理券配布↓※	※↓整理券配布↓※	※↓整理券配布↓※	
11:30	※↓整理券配布↓※	エアロ 中級 11：30-12：15 【松本　莉奈】	ZUMBA GOLD® 11：30-12：15 【和田野　広美】	エアロ 中上級 11：30-12：15 【滝田　工】	ピラティス 11：30-12：15 【井上　育子】	ステップ 上級 11：35-12：35 【四方　秀弥】	YOGA 11：45-12：30 【小林　基】
12:00	ステップ 中級 12：00-12：45 【桐村　彩太】	※↓整理券配布↓※		※↓整理券配布↓※	※↓整理券配布↓※		
12:30	※↓整理券配布↓※	ステップ 上級 12：30-13：30 【松本　莉奈】	コアバランス 12：30-13：30 【前川　弘美】	エアロ 中上級 12：30-13：15 【滝田　工】	ステップ 上級 12：30-13：15 【東山　沙衣子】	※↓整理券配布↓※	
13:00	エアロ 上級 13：00-14：00 【桐村　彩太】		※↓整理券配布↓※	エアロ中上級は2本のうちどちらか のみのご参加でお願いします		YOGA 12：50-13：50 【佐川　友唯】	
13:30					エアロ 初中級 13:30～14：15 【中西　架気】	5ONE ALL【STAFF】	
14:00		ピラティス 13：45-14：30 【渥美　裕規】	エアロ 上級 13：45-14：45 【東山　沙衣子】	GGX SHAPE 13：45-14：30 【STAFF】	5ONE ALL【STAFF】	GGX SHAPE 14：15-15：00 【STAFF】	GGX SHAPE 13：45-14：30 【STAFF】
14:30	GGX SHAPE 14：15-15：00 【STAFF】			※↓整理券配布↓※	YOGA 14：30-15：15 【鈴木　那奈】		5ONE ALL【STAFF】
15:00		エアロ 中級 14：45-15：45 【渥美　裕規】	ステップ 中級 15：00-15：45 【今堀　加奈子】	奇数週→ステップ 中級(20名) 偶数週→エアロ 中級(22名) 14：45-15：30 【滝田　工】			エアロ 初級 14：45-15：30 【和田　保美】
15:30	YOGA 15：15-16：15 【佐川　友唯】		5ONE ALL【STAFF】	エアロ上級に入られた方でも ご参加いただけます	SHORT GGX 15:30-15:50【STAFF】	ポージングアカデミー 15：15～16：15 【井上 浩】	5ONE ALL【STAFF】
16:00	5ONE ALL【STAFF】	GGX SHAPE 16：00-16：45 【STAFF】		ステップ 上級 16：00-17：00 【柴　貴郎】	奇数週のみ開催	毎月4週目のみ開催	GGX コンディショニング 15：45-16：15【STAFF】
16:30				5ONE ALL【STAFF】			初心者向けポージング講習会 16：30-17：00 【新井 風雅】
17:00		GGX コンディショニング 17：00-17：15【STAFF】			有料スクール		
17:30					avex Dance Master kids スターター 17：15-18：15	有料スクール avex Dance Master Teen スターター 17：45-19：15	スタジオは空き時間 レンタル可能です ご希望の方はこちら
18:00		有料スクール avex Dance Master Kids ベーシック 17：45-18：45			有料スクール avex Dance Master Teen ノービス 18：30-20：00		
18:30	YOGA 18：30-19：30 【鈴木　那奈】	※↓整理券配布↓※	SHORT GGX 19:00-19:20【STAFF】	ZUMBA® 19：10-19:55 【和田野　広美】		有料スクール avex Dance Master Teen ベーシック 19：30-21：00	インスタベースQRコード
19:00		エアロ 上級 19：00-20：00 【松本　莉奈】	※↓整理券配布↓※	5ONE ALL【STAFF】			
19:30		5ONE ALL【STAFF】	YOGA 19：35-20：20 佐川　友唯	ステップ 初級 20：05-20:50 【田中　陽子】			
20:00	エアロ 中級 19：45-20：30 【中西　架気】	エアロ 初級 20：15-21：00 【和田　保美】	※↓整理券配布↓※		ピラティス 20：15-21：15 【梅垣　佑美】		
20:30			エアロ 上級 20：35-21：35 【柴　貴郎】	エアロ 初級 21：05-21：50 【田中　陽子】			
21:00	ステップ 初中級 20：45-21：30 【中西　架気】	YOGA 21：10-21：40 【和田　保美】	5ONE ALL【STAFF】	シェイプアップマーシャル 22：00-22：20　基礎編 22：20-22：45　実践編 【花田　麻衣】			21:00 CLOSE
21:30							初めての方でも安心して ご参加頂けます。
22:00							
22:30							
23:00							

※整理券配布と記されたレッスンはWEB予約または台帳へのご記入が必要となります。 ※スタジオレッスンはレッスン開始10分前からお入りいただけます。
※クラス開始の１０分以上前からスタジオ前、フロント近辺に並ばないようご協力お願い致します。
◆過度な大きさ、頻繁な声出しはお控え頂きますようお願い致します。 ◆ハイタッチや握手等のスキンシップはお控え頂きますようお願い致します。

ホームページはこちら →

明日の元気　未来の健康！
詳しくはこちら→

※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。
※祝日は通常通りのスケジュールとなります。変更等ある場合は館内告知、店舗インスタグラム、ホームページ等でお知らせいたします。

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

GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間	定員	発汗量	強度	難易度	クラス内容
アクティブ						
エアロ初級	45分	22				音楽のリズムに合わせて行う有酸素運動のクラスです。脂肪燃焼効果が期待できます。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。
エアロ初中級	45分	22				エアロ初級に慣れてきた方向けのクラス。初級レベルのステップではもの足りなくってきた方向けのスキルアップに最適なクラスです。
エアロ中級	45分	22				エアロ初級に慣れてきた方向けの中級クラス。初級レベルのステップではもの足りなくってきた方向けのスキルアップに最適なクラスです。
エアロ上級	45分	22				エアロ中級に慣れてきた方向けの上級クラスです。インストラクターの個性とプログラムを満喫することができます。
ステップ初級	45分	20				音楽のリズムに合わせてステップ台を登り降りをする有酸素運動のクラスです。脂肪燃焼に期待できます。ステップが初めての方でも安心してご参加いただけます。
ステップ中級	45/60	20				ステップ初級に慣れてきた方向けの中級クラスです。初級レベルのステップではもの足りなくってきた方向けのスキルアップに最適なクラスです。
ステップ上級	45/60	20				ステップ中級に慣れてきた方向けの上級クラスです。シンプルなコンビネーションやバリエーションを楽しめるクラスです。
シェイプアップマーシャル	45分	22				格闘技の動きを取り入れながら、シェイプアップ効果を狙います。格闘技の動きの基本動作やミット打ちなどをしていきます。初めての方でも安心してご参加いただけます。
ダンス						
ZUMBA®	45分	22				サルサ・メレンゲ・ラテン系ダンス音楽を取り入れた大人気ダンスエクササイズです！脂肪燃焼・ストレス発散効果があります。
ZUMBA GOLD®	45分	22				初めての方でも安心してご参加いただけます。世界の音楽、リズムに合わせて楽しく身体を動かします。初めての方でも安心してご参加いただけます。
コンディショニング・調整						
GGX SHAPE	45分	20				ゴールドジムトレーナーが担当する筋力トレーニングクラスです。音楽に合わせて主にダンベルやバーベルなどを使用し全身のトレーニングを行います。トレーナーの個性あふれる人気クラスです。
SHORT GGX	20分	20				GGX SHAPEのショートバージョンです。20分という短時間で効率よくトレーニングを行います。短時間の為、初めての方でも参加しやすいクラスです。
GGX コンディショニング	15/30	20				ゴールドジムトレーナーが担当するストレッチクラスです。コンディショニングツールを活用して、筋膜リリースをしていきます。日々のストレッチ方法やコンディショニングツールの使い方もご案内いたします。
5ONE ALL	8分	6				スタジオレッスン後にたった8分のウエイトトレーニングを行います。レッスン後の抜群な引き締め効果が期待できます。ジムの女性専用エリアにて行います。
ピラティス	45分	20				身体の柔軟性向上や、機能性向上を目的とし、体幹部やインナーマッスルを刺激します。身体の使い方が上手くなるので、トレーニングのパフォーマンスアップにも繋がります。
自動整体	45分	20				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。体型や姿勢が良くなりモデルや女優などにも評判のよいクラスです。
初心者向けポージング講習会	30分	10				新井プロトレーナーによるポージング講習会。コンテストに初出場される方や、初めてポージングの指導を受けるという方にオススメです。
ポージングアカデミー	60分	10				井上アドバンストレーナーによるポージングアカデミー。コンテストで結果を出したい方にオススメです。
ヨガ						
YOGA / MORNING YOGA	45/60	20				呼吸法と精神統一を重点的に行い、自分自身と向き合っていきます。身体の中から健康になっていくことを目指していきます。運動が苦手な方、身体が硬い方でも安心してご参加いただけます。
有料スクール						
総合格闘技　アングラー	－	－	－			総合格闘技とは、打撃・投げ技・固技・レスリング技術・グラップリングな様々な打撃法を駆使して勝敗を争う格闘技です。
エイベックス・ダンスマスター	－	－	－			エイベックス・ダンスマスターダンス経験が全く無い方でも、エイベックスで活躍するプロのダンサーがダンスの基本、躾、挨拶から親切・丁寧に指導致します。初心者でも安心して受講できるプログラムです。
アクセルファイトクラブ(ブラジリアン柔術)	－	－	－			あなたもブラジリアン柔術をはじめてみませんか？ブラジリアン柔術全日本チャンピオンが、直接指導いたします。
アクセルファイトクラブ（ムエタイ）	－	－	－			キッズムエタイ（3歳～12歳の少年少女）ムエタイの母国タイではキッズの頃からムエタイの基本を教わり身につけます。

- 初心者マークのついたレッスンは初めての方でも安心してご参加いただける内容です。
- 給水、お手洗い以外の途中退場は、安全面および他の会員様のご迷惑となりますのでお断りしております。また事故防止のため、レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。
- 事故防止のためレッスン開始後のスタジオ入場はお断りしております。安全のため、事前にストレッチなどの準備運動をおすすめいたします。