GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

原宿アネックス東京　2026/11月～

月 (MON)

6:45 OPEN(第2月曜日は休館日)

- 朝ヨガ 7:15-8:15 長谷川たかはる（7:30以降入場不可 途中退場可）
- ピックルボール 9:00-10:00
- ヴィンヤサヨガ 11:15-12:15 SHIORI
- ボディワーク 12:30-13:30 シエカ
- ヤムナ ボディローリング 13:45-14:45 清水 杏菜 定員20名
- STYLE JAZZ HIPHOP 15:00-16:00 千葉 紗可 【期間限定クラス】11月30日休講
- ピックルボール 16:30-18:00
- ボディケア ストレッチ（withストレッチポール） 19:00-20:00 Kazusa
- K-POP 完コピ 20:15-21:15 Yuina

WOMEN ONLY / WEB予約可

- 美尻トレーニング 11:00-12:00 ヨシ
- フローヨガ 12:30-13:30 SHIORI
- ピラティス 19:00-20:00 RIKA
- ヨガ 20:15-21:15 溢谷 奈央

【有料】
- ヒートバーンシェイプ 7:15-8:00 MARI（1650円（税込））
- 【フリー利用】マシンピラティス 9:15-9:30
- 歌と踊りでフィットネス 10:00-10:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 10:45-11:30
- 【有料】マシンピラティス 12:00-13:00 Takemasa
- 【フリー利用】マシンピラティス 13:15-14:45
- 【有料】マシンピラティス 15:00-16:00 神田 晋吾
- 【フリー利用】マシンピラティス 16:45-18:30
- ビギナー 19:00-19:45 ACHA
- レギュラー 20:00-20:45 ACHA
- 歌と踊りでフィットネス 21:00-21:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 21:45-22:45

23:30 CLOSE

火 (TUE)

6:45 OPEN

- ピックルボール 9:00-10:00
- ヨガ 10:15-11:15 KUNA
- ファンクショナルトレーニング 11:30-12:30 Tomoko
- ヴィンヤサヨガ 12:45-13:45 金子 麗子
- ピックルボール 15:30-16:30
- ピックルボール 17:00-18:00
- ヴィンヤサヨガ 18:45-20:00 nemu
- 【11/10START】JAZZFUNK 20:15-21:15 リカオガキ
- 11/3（祝）のみ バーレスク AKKODON

WOMEN ONLY / WEB予約可

- リラックスヨガ 11:30-12:30 KUNA
- 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
- ボディメイク&ストレッチ 20:15-21:15 沙弥子

- 【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 9:00-10:00 asayo
- 【有料】マシンピラティス 10:15-11:15 asayo
- 【フリー利用】マシンピラティス 11:30-14:45
- 歌と踊りでフィットネス 15:00-15:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 15:45-16:45
- 歌と踊りでフィットネス 17:00-17:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 17:45-18:30
- ビギナー 19:00-19:45 MARI
- レギュラー 20:00-20:45 MARI
- 歌と踊りでフィットネス 21:00-21:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 21:45-22:45

23:30 CLOSE

水 (WED)

6:45 OPEN

- 朝ヨガ 7:15-8:15 mico（7:30以降入場不可 途中退場可）
- シェイプアップTAKARAトレーニング 10:00-11:00 TAKARA
- ヨガ 11:15-12:15 SHIORI
- パワーヨガ2 12:30-13:45 Shuno
- ヤムナ ボディローリング 14:00-15:00 南 帆乃佳 定員20名
- ピックルボール 15:30-16:30
- ピックルボール 17:00-18:00
- ヤムナ ボディローリング 19:00-20:00 清水 杏菜 定員20名
- GOLD'S GYM POWER BODY 20:15-21:15 篠原 律子
- 貸し切り 21:30-23:15

WOMEN ONLY / WEB予約可

- ヨガ 9:00-10:00 金守 聡美
- コンディショニングピラティス 11:15-12:15 あずさ
- リラックスヨガ 18:45-19:45 野島 裕子
- シェイプエクササイズ 20:00-21:00 坂下 千景
- 男女兼用クラス：このクラスは前半30-40分有酸素運動 パートのみ参加も可

- 【フリー利用】マシンピラティス 7:15-9:45
- 【有料】マシンピラティス 10:30-11:30 峰本 春奈
- 【フリー利用】マシンピラティス 11:45-13:15
- 【有料】マシンピラティス 13:30-14:30 峰本 春奈
- 歌と踊りでフィットネス 15:00-15:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 15:45-18:30
- 貸し切り 20:30-21:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 21:45-22:45

23:30 CLOSE

木 (THU)

6:45 OPEN

- ピックルボール 9:00-10:00
- ヤムナ ボディローリング 10:15-11:15 清水 杏菜 定員20名
- バーレスク 11:30-12:30 AKKODON 裸足、スニーカー ヒール着用可能（ヒールカバー必須 ご自身でご用意ください）
- パワーヨガ1 12:45-13:45 宗宮 宏次
- ヨガ 14:00-15:15 Shuno
- ピックルボール 15:30-16:30
- ピックルボール 17:00-18:00
- JAZZFUNK 19:00-20:00 早記
- K-POP 20:15-21:15 Mayu

WOMEN ONLY / WEB予約可

- ヨガ 9:00-10:00 山本 まさみ
- フローヨガ 11:30-12:30 SHIORI
- ヨガ 18:30-19:30 荒木 ひとみ
- 男女兼用クラス
- Tuning Yoga 20:00-21:00 kyoco
- 男女兼用クラス

- 【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 9:00-10:00 Kazusa
- 歌と踊りでフィットネス 10:15-10:45
- 【フリー利用】マシンピラティス 11:00-12:30
- 【有料】マシンピラティス 13:00-14:00 高橋 里枝
- 【フリー利用】マシンピラティス 14:15-14:30
- 歌と踊りでフィットネス 15:00-15:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 15:45-16:45
- 歌と踊りでフィットネス 17:00-17:30
- 【有料】マシンピラティス 17:45-18:45 WAKASA
- ビギナー 19:00-19:45 MARI
- 歌と踊りでフィットネス 21:00-21:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 21:45-22:45

23:30 CLOSE

金 (FRI)

6:45 OPEN

- ヨガ 9:00-10:00 荒木 ひとみ
- ボディメンテナンス 11:30-12:30 南 帆乃佳
- SALSATION 12:45-13:45 斉田 美穂
- ピラティス 14:00-15:00 洪 仁順
- ピックルボール 15:30-16:30
- ピックルボール 17:00-18:00
- JAZZ DANCE 19:00-20:00 moe☆moe
- KICK OUT 20:15-21:15 SEIKO

WOMEN ONLY / WEB予約可

- ヨガ 10:30-11:30 荒木 ひとみ
- 男女兼用クラス
- PelBeautics ペルビューティクス perfectdetox 14:05-15:05 斉田 美穂
- ボディケアストレッチ 18:30-19:30 サニー
- ヨガ 20:00-21:00 加地 史佳

- 【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 10:0011:00 Kazusa
- 【フリー利用】マシンピラティス 11:15-14:45
- 歌と踊りでフィットネス 15:00-15:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 15:45-16:45
- 歌と踊りでフィットネス 17:00-17:30
- 【有料】マシンピラティス 17:45-18:45 WAKASA
- ビギナー 19:00-19:45 ACHA
- 【有料】マシンピラティス 20:00-21:00 ACHA
- 歌と踊りでフィットネス 21:15-21:45

ピックルボールはレッスンではございません。

指定のお時間帯にてご自由に利用が出来ます。
ご利用される場合は2名以上でご利用ください。
ピックルボール実施時間帯は
ピックルボール利用を優先させていただきます。

23:30 CLOSE

土 (SAT)

6:45 OPEN

- ピックルボール 9:00-10:00
- ヨガ 11:15-12:15 Kazusa（長期代行）
- ボディケアストレッチ（withストレッチポール） 12:30-13:30 Kazusa
- WAACK&FreeStyle 13:45-14:45 AYUMI
- JAZZFUNK 15:00-16:00 早記
- avex ダンスマスターティーン HIPHOP初級 16:30-17:30
- K-POP 17:45-18:45 RISAKO

WOMEN ONLY / WEB予約可

- ボディケアムーブストレッチ 10:15-11:00 TAKARA
- ビューティーボディTAKARAトレーニング 11:15-12:15 TAKARA
- リカバリー 13:55-14:40 湯浅 まゆ
- カーディオキックボクシング&ストレッチ 14:55-15:40 湯浅 まゆ

- 【有料】マシンピラティス 8:45-9:45 神田 晋吾
- 【有料】マシンピラティス 10:00-11:00 神田 晋吾
- 【有料】マシンピラティス 11:30-12:30 WAKASA
- ビギナー 13:00-13:45 ACHA
- レギュラー 14:00-14:45 ACHA
- avex ダンスマスターHIPHOP初中級 15:15-16:15
- avex ボーカルマスターボーカル基礎 17:40-18:40
- 【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 20:00-20:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 20:45-21:45

マシンピラティス
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。

23:30 CLOSE

日 (SUN)

7:00 OPEN

- ピックルボール 9:00-10:00
- ZUMBA 10:30-11:30 大浦 透
- K-POP 完コピ 11:45-12:45 ENA
- JAZZFUNK 13:00-14:00 YOU-NA
- HIIT 14:15-15:15 Eba（定員20名）
- ヨガ 15:30-16:45 北川 京信
- ピックルボール 18:00-19:00

WOMEN ONLY / WEB予約可

- ストレッチヨガ 10:00-11:00 SAYAKA
- ボディメイク&ストレッチ 11:30-12:30 Kazusa
- パワーヨガ1 13:00-14:00 mico
- リラックスヨガ 14:15-15:00 mico

- 【有料】マシンピラティス 7:45-8:45 神田 晋吾
- 【有料】マシンピラティス 9:00-10:00 神田 晋吾
- 【有料】マシンピラティス 10:15-11:15 Kazusa
- avex ボーカルマスターボーカルレギュラー 11:40-12:40
- avex ボーカルマスターダンス&ボーカルキッズ 12:50-15:00
- ビギナー 15:30-16:15 MARI
- レギュラー 16:30-17:15 MARI
- 有料クラス
- サイクル&フォームローラーケア 17:30-18:30 MARI（1650円（税込））
- 歌と踊りでフィットネス 19:00-19:30
- 【フリー利用】マシンピラティス 19:45-20:45

21:00 CLOSE

GGサイクルご参加者様
ドリンクとフェイスタオルをご持参ください。
レッスン開始5分前には扉を締めさせて
頂きます。初めてご参加される方は
バイクの乗り方の説明などさせて頂きますので
10分前にはスタジオ内にお集まりください。

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予約はありません。
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

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。

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 / ピックルボール / ダンス / 歌と踊りでフィットネス / コンディショニング・調整 / マシンピラティス フリー利用 / 注意 / 有料スクール

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	４５分、６０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	４５分、６０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ーニングです。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	４５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	６０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！ボディーメイクにおすすめです！					
ヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	６０分、７５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	４５分、６０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 ＵＰ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	６０分、７５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	６０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靭かつしなやかで柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
アシュタンガヨガ	☆☆☆☆☆	-	ALL	７５分	ヨガ
太陽礼拝を基本にスタンディング・シッティング・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	４５分、６０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、トップア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	４５分、６０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	６０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	４５分、６０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	６０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	６０分	ボディワーク
音楽に合わせ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	６０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	６０分	ボディワーク
ストレッチポ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、肩回り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。					
ヤムナボディローリング	☆	-	ALL	６０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	６０分	ダンス
完コピからオリジナルの振付までＫＰＯＰ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います。					
KPOP完コピ	-	-	ALL	６０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６０分のクラスです。					
ジャズダンス	-	-	ALL	６０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きます。					
WAACK & FreeStyle	-	-	ALL	６０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。					
ＪＡＺＺ ＦＵＮＫ	-	-	ALL	６０分	ダンス
ＪＡＺＺ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。					
バーレスク	-	-	ALL	６０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	４５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	６０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	６０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み、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	４５分、６０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	６０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	６０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	６０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 ＵＰ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	６０分	ヨガ
呼吸と共に、流れるようにポーズを次々とっ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、しなやかで強く引き締まった身体づくりをしていきます。					
Tuning Yoga	☆～☆☆	-	ALL	６０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	４５分、６０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、トップア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	６０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	６０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	６０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	６０分	ボディワーク
プリっ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	６０分	ボディワーク
音楽に合わせ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	４５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	６０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	４５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	６０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	６０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。