GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

# STUDIO SCHEDULE 代々木上原東京 '26年10月～

| | 月（MON） | 火（TUE） | 水（WED） | 木（THU） | 金（FRI） | 土（SAT） | 日（SUN） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7:00 OPEN（第2月曜休館日） | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 9:00 OPEN |
| 7:00 | | 朝ヨガ 7:15～8:15 SHIORI | 朝ヨガ 7:15～8:15 MAIMAI | 朝ヨガ 7:15～8:15 Yoshiko | 朝ヨガ 7:15～8:00 nemu | | |
| 8:00 | | | | | | 朝ヨガ 8:30～9:30 郡山恵 | Instagram 代々木上原東京店のinstagramをフォローして情報をゲットしよう！ |
| 9:00 | | | | ヨガ 9:15～10:15 SAYAKA | | 骨盤ストレッチ＆ピラティス 9:40～10:25 郡山恵 | |
| 10:00 | ヨガ 10:30～11:30 長谷川たかはる | バレエ初級 10:20～11:20 黒岩千紘 | 整理券/30 オリジナルステップ（初級） 10:15～11:15 中安佑介 | ビギナーシェイプ 10:30～11:30 中村繁之 | 参加券/34 9:25 メガダンス 10:25～11:25 鈴木悠 | STEP（初級） 10:35～11:20 郡山恵 | ヴィンヤサヨガ 10:30～11:30 MAIMAI |
| 11:00 | JAZZ HIPHOP 初級 11:45～12:45 霜田恵 | 整理券/34 ZUMBA 11:35～12:20 ブトゥリ | メガダンス 11:30～12:20 村田きよみ | STEP1 11:45～12:45 岡部和彦 | 整理券/34 ZUMBA 11:40～12:40 ブトゥリ | 整理券/30 STEP1.5 11:35～12:35 片岡千鶴 | バレエ初級 11:45～12:45 峰本春菜 |
| 12:00 | Dance Fit 13:00～13:45 小谷野美姫 | FITHOP 12:30～13:00 ブトゥリ | 整理券/34 RITMOS 12:35～13:35 臥雲由希子 | バレエ初中級(バー) 13:00～13:30 森田理紗 | ベリーダンス 12:55～13:55 tahia（ニコル組） | ファイティングエクササイズ 12:50～13:40 井上勇一 | 参加券/34 12:00 オリジナルエアロ（中級） 13:00～13:50 中安佑介 |
| 13:00 | 整理券/34 RITMOS 14:00～15:00 小谷野美姫 | ハタヨガ（ベーシック） 13:15～14:15 nemu | ピラティス＆コンディショニング 13:50～14:35 臥雲由希子 | バレエ初中級（センター） 13:30～14:15 森田理紗 | ヨガ 14:10～15:10 KUNA | オリジナルダンス 13:55～14:40 いづみ | 整理券/30 STEP1.5 14:05～15:05 中安佑介 |
| 14:00 | ヨガ 14:30～15:30 SHIORI | ヨガ 14:50～15:50 Shuno | ヨガ 14:30～15:30 菊田敬祐 | 整理券/25 バレエ初級(バー) 15:25～15:55 宇山たわ | 整理券/34 RITMOS 14:50～15:50 いづみ | ヨガ 15:15～16:15 Kazusa | |
| 15:00 | 整理券/30 バレエ初中級（バー） 15:15～16:00 玉浦誠 | 有料レッスン1320円 シングルステップ（初中級） 15:45～16:45 hirocky 定員24名 | ↓期間限定 ヴィンヤサヨガ 16:00～16:45 Shuno | STEP1 15:45～16:45 江村浩二 | バレエ初級（センター） 16:00～16:45 宇山たわ | ヨガ 16:05～17:05 Yuni | SALSATION® 16:30～17:30 斉田美穂 |
| 16:00 | バレエ初中級(センター) 16:05～16:50 玉浦誠 | 有料レッスン2750円 バレエ（初級） 17:00～18:15 上瀧達也 定員25名 | | 整理券/30 オリジナルSTEP（初級） 17:00～18:00 有坂さおり | 有料レッスン1650円 バレエ 17:00～17:45 宇山たわ 定員25名 | 整理券/30 オリジナルステップ（初中級） 17:20～18:10 小東勇太 | PelBeautics（ペルビューティクス） 17:40～18:30 斉田美穂 |
| 17:00 | 有料レッスン990円 バレエ 17:00～17:30 玉浦誠 定員25名 | | ↓7-11月期間限定 ジャズダンス 19:00～20:00 千葉紗可 | 有料レッスン1760円 マルチステップ 18:15～19:15 石川広明 定員15名 | GGX 18:10～18:40 GGトレーナー 平岡 | | ゼルフコンディショニング 18:45～19:15 GGトレーナー 塩澤 |
| 18:00 | 参加券/34 18:05 ZUMBA 19:05～19:50 高橋奈津 | 参加券/30 18:15 STEP1 19:15～20:05 姫野真里 | | FITHOP 19:30～20:15 小松真太郎 | 19:00～19:15 エレメント 19:15～20:00 メガダンス 二宮由真 | | 20:00 CLOSE |
| 19:00 | 整理券/34 メガダンス 20:05～20:50 高橋奈津 | 整理券/30 オリジナルエアロ（中級） 20:15～21:15 姫野真里 | 整理券/34 RITMOS 20:10～21:10 田口優喜 | ZUMBA 20:30～21:20 小松真太郎 | RITMOS 20:10～21:10 中村準 | | 祝日※日曜日以外 |
| 20:00 | | | バレエ基礎 21:25-22:25 佐世義寛 | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 22:00 | 23:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | |

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

・定員34名 ※バレエ、ステップ台使用レッスンは定員25～34名　整理券、参加券ご参加方法は右記ご確認下さい。
・レッスン開始の10分前よりジム中央にてお並びいただけます。
・レッスンの開始5分以上遅れての入室はご遠慮ください。
・ご参加の際は室内履きシューズをご持参ください。有料レンタルシューズのご用意もございます。
・バレエレッスンが2本続いている2本目センターレッスンは1本目バーレッスンご参加の方のみご参加いただけます。
・スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。
・強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンを見つけてください。

## 代々木上原スタジオプログラム案内

| クラス名 | 強度・運動量 | 難　度 | 対象者 | 時間 | 種類 |
|---|---|---|---|---|---|
| ◆アクティブ系　効果：脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。継続することで、ストレス解消や生活習慣病の予防、心身ともに健康に繋がります。 | | | | | |
| ビギナーシェイプ | ★★ | ★★ | 初心者～初級者 | 60分 | エアロビクス |
| スロー音楽に合わせて動きながら、身体の中心軸や体感の安定性を感じ、美しい姿勢を作るクラス。 シェイプアップ効果も大です。 | | | | | |
| オリジナルエアロ | ★★～ | ★★～★★★★ | 初中級者～上級者 | 45分～ | エアロビクス |
| 初中級レベル以上の技術、体力のある方向け。各インストラクターが個性を生かしたエネルギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。 | | | | | |
| ビギナーステップ | ★★ | ★ | 初心者～ | 45分 | ステップ |
| ステップのクラスの基本動作を中心に丁寧に進めていきますので、ステップクラスが初めての方も安心してご参加頂けます。 | | | | | |
| ステップ1、1.5、2 | ★★～ | ★★～ | 初級・初中級者・中級 | 45～ | ステップ |
| ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本にだんだんと発展させていきます。 | | | | | |
| オリジナルステップ | ★★★～ | ★★★★～ | 初中級者以上 | 45分～ | ステップ |
| インストラクターがそれぞれ工夫をこらしたコンビネーションなどに挑戦していただくクラスです。中上級／チャレンジプログラム　上級／ステップマニア向けプログラム | | | | | |
| ファイティングエクササイズ | ★★～ | ★★～ | 初心者～ | 60分 | マーシャル |
| 武道における体作りの運動法をスポーツの分野にアレンジ、一般の方に体感していただけるように開発した、画期的なエクササイズ | | | | | |
| ◆フィットネスダンス系　効果：音楽に合わせて楽しく踊ることで、ストレス解消や気分転換、心身ともに活力に繋がります。脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。 | | | | | |
| オリジナルダンス | ★★～ | ★★～ | ALL | 60分 | ダンス |
| 曲もスタイルもひとつにこだわらず、色々なジャンルの振付をするオリジナルのクラスです！一緒にダンサー気分を味わいましょう！！ | | | | | |
| RITMOS | ★★～ | ★★～ | 初級者～ | 30分、45分、60分 | プレコリオ |
| アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲトン…様々なジャンルの曲に合わせドラマティックにダンスを楽しみます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。 | | | | | |
| メガダンス | ★★～ | ★★～ | 初級者～ | 30分、45分、60分 | プレコリオ・セミプレコリオ |
| 世界中から集められたダンスレパートリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。 | | | | | |
| SALSATION® | ★★～ | ★～ | ALL | 60分 | セミプレコリオ |
| 『サルサ』＝サルサソースのように様々なジャンルのダンスがミックスされ、『センセーション』＝感じる！音楽を心と身体で感じ、歌詞を踊りで表現する楽しさを味わいながら自然と体を鍛える事ができる新感覚のダンスフィットネスプログラムです。 | | | | | |
| ZUMBA | ★★～ | ★～ | ALL | 45分～ | セミプレコリオ |
| 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。 | | | | | |
| FITHOP | ★★～ | ★～ | ALL | 50分～ | セミプレコリオ |
| fithopはヒップホップと有酸素、筋力トレーニングを融合した韓国発のダンスフィットネスプログラムです。K-popや世界各国のメガヒット曲を取りいれて、誰でも簡単に楽しく参加できるプログラムです | | | | | |
| Dance Fit | ★★～ | ★★～ | 初級者～ | 30分、45分、60分 | ﾌﾟﾚｺﾘｵ・ｾﾐﾌﾟﾚｺﾘｵﾀﾞﾝｽ |
| Dance Fitとは、ダンスエアロビクスより ダンス色を強く出しつつも あくまでもフィットネスの枠の中でダンスを楽しむクラスです。このクラスはその中でもラテンに特化したクラスです。明るいラテンミュージックで心も身体も楽しみましょう！ | | | | | |
| ◆ダンス系　効果：音楽に合わせて踊ることでストレス発散、表現力やリズム感も磨かれ、心身ともに楽しくリフレッシュできます。ダンススキル向上、シェイプアップ効果も目指します。 | | | | | |
| HIPHOP系 | ★～ | ★～ | ALL | 50分～ | ストリートダンス |
| 初心者でも回数をかさねるとマスターできるように、基本のリズム取りを行うステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。 | | | | | |
| ベリーダンス | － | ★～ | クラスにより異なります | 60分 | ダンス |
| ベリーダンスはアラブ地域を発祥とする踊り。このクラスでは、ベリーダンスの基礎のみを行います。ベリーダンスを充分に楽しんでいただけるクラスです。 | | | | | |
| JAZZ HIPHOP | ― | ― | 初級者～ | 50分～ | ダンス |
| ジャズダンスがベースにありヒップホップダンスのエッセンスを取り入れているので、ジャズダンス特有のしなやかさや柔軟性と、ヒップホップダンスのグルーヴ感やダイナミックさを併せ持ったダンスです。 | | | | | |
| JAZZ FUNK | － | ★～ | 初心者～ | 50分～ | ダンス |
| JAZZ FUNKはキレの良い動きとなめらかな動き、時にはセクシーに、時にはファンキーに幅広い動きが特徴のダンスです。洋楽のPVでバックダンサーが踊っているダンスのジャンルです。 | | | | | |
| やさしいバレエ・バレエ入門 | － | ★～ | 初心者～ | ｽｹｼﾞｭｰﾙをご確認下さい | バレエ |
| バレエを始めたい！という方向けのクラスです。見ながら、真似をしながら少しずつ技術を習得していきます。楽しくバレエをはじめましょう。 | | | | | |
| バレエ初中級 | － | ★★～ | クラスにより異なります | ｽｹｼﾞｭｰﾙをご確認下さい | バレエ |
| バレエの基本を身につけて身体作りをしていくクラスです。 少し慣れてきた方のクラスとなります。 | | | | | |
| ◆ヨガ系　効果：心身を整え、ストレス軽減、柔軟性・筋力向上、集中力アップ、深いリリラックス効果をもたらします。内面の平和と健康的な体を手に入れ、毎日をもっと豊かにします。 | | | | | |
| ヨガ | ★～ | － | ALL | 45分、60分 | ヨガ |
| ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。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。 | | | | | |
| ヴィンヤサヨガ | ★～ | － | ALL | 60分 | ヨガ |
| ダイナミックに流麗に、自分らしく自由に、呼吸の波に乗せて身体を動かしていきます。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。 | | | | | |
| ハタヨガ（ベーシック） | ★★～ | ★★～ | ALL | 60分 | パワーヨガ |
| 身体を動かすヨガは"ハタヨガ"と呼ばれ、Ha =太陽 Tha = 月 を意味し、相反するエネルギーに調和をもたらし、私たちの身体と心のインバランスを整えていきます。このクラスでは普段良く分からずに行っているポーズの解説を詳しく行っていきます。 | | | | | |
| ◆コンディショニング系　効果：疲労回復を早め、姿勢改善、ケガ予防、パフォーマンス向上に繋がり、毎日を快適に過ごすための土台を築きます。魅力的な身体作りを目指します。 | | | | | |
| ピラティス＆ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ | ★～ | － | ALL | 40分～ | |
| 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、柔軟性・筋力UPや機能改善を目指すクラスです。 | | | | | |
| 骨盤ストレッチ＆ピラティス | ★～ | － | ALL | 60分 | 調整・コンディショニング |
| マットの上で行う姿勢調整の運動です。骨盤の歪みを調整し、腹部、体幹のトレーニングを行うことで体のラインを整えシェイプアップにも効果的です。どなたでも安心してご参加頂けます。 | | | | | |
| ストレッチ＆ストレングス | ★～ | － | ALL | 60分 | 調整・コンディショニング |
| バレエダンサーのようなしなやかな体作りの為のクラスです。柔軟性を高め、身体の強さや機能を高めていきます。どなたでもご参加出来るクラスです。 | | | | | |
| PelBeautics | ★～ | ★～ | ALL | 50分～ | 調整・コンディショニング |
| 康な身体の為の美（び）エクササイズを行っていきます。また、デトックスにもアプローチをいたしますので心身ともにスッキリした身体へと導きます。難しい動きや激しい動きはありません。どなた様でも安心してご参加頂けます | | | | | |
| GGX | ★～ | ★～ | ALL | ｽｹｼﾞｭｰﾙをご確認下さい | 調整・コンディショニング |
| ゴールドジムのトレーナーが行う筋トレを中心としたクラスです。初心者の方もお気軽にご参加下さい。 | | | | | |

・**整理券オンライン予約**：WEB22名、店頭12名（ＳＴＥＰ＆バレエ：WEB22名、店頭8名・金曜バレエ：WEB15名、店頭10名）
HPにて事前登録が必要となります。整理券はレッスン開始2時間前よりフロントにて配布いたします。
キャンセル待ちは2名までとし、当日参加できなかった方は次回に繰越となります。
・**参加券**：当日レッスン開始1時間前よりフロントにて配布いたします。
・**有料レッスン**：レッスン開始2時間前よりフロントのみにて受付開始となります。
お支払いの際は会員証をご持参ください。繰越制度はございません。
・**整理券、参加券、有料レッスン：店舗の外は公共の場になります為、配布受付時間の30分以上前からお待ちいただくことは出来かねます。**
**また長時間のラウンジ、ストレッチエリアのご利用はご遠慮ください。ご協力をお願い申し上げます。**