



担当インストラクター

AIRI

レッスン名／曜日／時間／レッスン内容

【ZUMBA】

火曜日 20:30～21:30

ZUMBA(ズンバ)は、ラテン音楽を中心に世界各国のダンススタイルを融合したフィットネスプログラムです。楽しいリズムに合わせて体を動かすことで、心肺機能の向上や脂肪燃焼を効果的にサポートします。初心者でも気軽に楽しめるエクササイズとして、幅広い年齢層に人気があります！

インストラクターより一言

ZUMBAで楽しく汗をかきましょう♡

GOLD'S GYM®



担当インストラクター

AI

レッスン名／曜日／時間／レッスン内容

【バレエ】

火曜日 12:30～13:30

バーを使った簡単なストレッチと体幹トレーニングをして
美しいカラダのラインを作っていきます。

【バレエ初中級 有料】

火曜日 13:45～14:15

バレエクラス、ステップアップしたい方にオススメのクラスです。
体幹を鍛えながらターンやジャンプ等行っていきます。

【ジャズダンス】

火曜日 14:30～15:30

簡単なストレッチとウォーミングアップをしてから
音に合わせて振付を覚えていくクラスです。

【K-POP】

土曜日 16:30～17:30

KPOPの音楽に合わせてストレッチ、リズム取り、
最後に音に合わせて簡単な振り付けを踊っていくクラスです。

【K-POP more dance 有料】

土曜日 17:40～18:25

1ヶ月で1曲振り付けを仕上げていきます。
沢山踊りたい方にオススメのクラスです。

インストラクターより一言

GOLD'S GYM®



担当インストラクター

IKUKO

レッスン名／曜日／時間／レッスン内容

【リラックスヨガ】

月曜日 14:00～15:00

金曜日 16:15～17:15

股関節をゆるめ、腰～肩の緊張を取ってリラックスしていきます。
全身が伸びていくのを感じて下さい。

【ボクシングエクササイズ】

金曜日 15:15～16:00

【ピラティス】

月曜日 15:15～16:00

【ピラティスベーシック】

金曜日 14:25～15:10

呼吸機能を改善し、体幹強化、柔軟性を高めるエクササイズです。

インストラクターより一言

身体の変化を楽しんでください。
一緒にエクササイズして健康で元気に
フィットネスライフを送りましょう。

GOLD'S GYM®



担当インストラクター

Ryoko

レッスン名／曜日／時間／レッスン内容

【シェイプアップヨガ】※HOT

土曜日 17:30～18:20

体幹・体軸への意識を高めながら
身体の安定と強化を目指していきます。

【整&陰ヨガ】※HOT

土曜日 18:45～19:35

「力の抜き方」を思い出させてくれて、
体の深部に刺激を与え、
いままで動かないと思いこんでいた部分が
動き始めるきっかけを与えてくれるヨガです。

インストラクターより一言

心身のバランスを整え、充実した時間を空間を共に
大切にしていきたいと思います。

GOLD'S GYM®

レッスン名／曜日／時間／レッスン内容

【ZUMBA】

水曜日 10:15～11:15

フィットネスの全ての要素
(心肺機能、筋肉のコンディショニング、バランスと柔軟性)
を組み合わせた総合的なトレーニング。
エネルギーを高め、クラスを離れるたびに
驚くほどの量を提供します。

A total workout, combining all elements of fitness – cardio,
muscle conditioning,
balance and flexibility, boosted energy and a serious dose
of awesome each time you leave class.

必要な物

快適で動きやすい服装、シューズがベストです。
土足禁止の為、室内シューズをご持参下さい。
そして汗をたくさんかくので、、タオル、フタ付きの飲料をご持参下さい。

インストラクターより一言

Let`s Zumba~!!

楽しみながら、綺麗と健康な体を皆と一緒に目指してやりたいと思っ
ております。
一人でも多くの方に身体を動かす楽しさや喜びをお伝えしていきたい
と意欲を燃やしております。
どうぞよろしくお願い致します。



担当インストラクター

ビルナ

GOLD'S GYM®



担当インストラクター

三宅 香織

レッスン名／曜日／時間／レッスン内容

【ヴィンヤサヨガ】

日曜日 13:30～14:30

様々なヨガのポーズを連続的に繋いで、呼吸に合わせて早いテンポで動いていくパワフルなクラスです。運動量が多く、ダイナミックなエネルギーフローが醍醐味のヴィンサヤヨガはインナーマッスルを鍛える効果があります。

【ゆっくりフロー】

日曜日 14:45～15:45

しなやかさ、伸びやかさといった柔軟性にフォーカスし、深い呼吸の波に乗ってゆっくりポーズをとっていきます。身体だけでなく心も柔らかくしなやかに、心地よさをたっぷり味わっていきましょう。

【めぐり&リラックス】

日曜日 16:00～16:50

セルフマッサージとパワナムクターサナ(関節にアプローチする伝統的でとてもシンプルなヨガポーズ)で気の滞りや筋肉の緊張を取り除き、関節の可動域を広げ、身体の歪みを整えていきます。運動量はとても少なく、座位、仰臥位中心です。

インストラクターより一言

呼吸を深め、じっくり自分と向き合ってください。

GOLD'S GYM®

レッスン名／曜日／時間／レッスン内容／プライベート指導

【コンディショニング&ストレッチ】

木曜日 11:30～12:15

疲労回復や柔軟性向上を目的に、
調整エクササイズやストレッチを交えて行います。
トレーニング前後の準備、整理体操としてもご利用下さい。

【body ART トレーニング】

木曜日 12:30～13:20

背骨(体幹)を意識しながら、四肢の動きを流れるように連動させ
繰り返し行うドイツ発の全身トレーニング。
強度の高低を作り、パワーバランスを刺激し整えて行く
プログラムです。

担当インストラクター

インストラクターより一言

松澤 泉美

強く、しなやかに、アクティブに動ける身体づくりを
目指したレッスンをしています。
ぜひ一緒に！プライベート指導も受け付けております。

GOLD'S GYM®

レッスン名／曜日／時間／レッスン内容／プライベート指導

【メガダンス】

金曜日 18:00～19:00

MEGA DANZIは世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。

ジャズダンス・HIPHOP・ラテン・ディスコ・レゲトンなど11曲で構成されています。

シンプルな動きとダイナミックなアレンジで最高にMEGA級に楽しい60分のクラスです。

ダンスがはじめての方にもご参加しやすい内容となります。ダンススキルを上げたい方、シェイプアップしたい方、スタジオレッスンを楽しみたい方、是非ご参加下さい。

【ラテンダンス基礎】※有料

金曜日19:10～19:40

【エアロ初中級】

日曜日 10:45～11:35

【ZUMBA】

日曜日 11:50～12:40

担当インストラクター

村田 きよみ

インストラクターより一言

簡単な短い曲を11曲踊っていきます。
シンプルでダイナミックな中に楽しさが濃縮されています。
一緒に踊りこんでいきましょう。
お待ちしております！！プライベートの指導も受け付けております。

GOLD'S GYM®



担当インストラクター

枝川 真奈美

レッスン名／曜日／時間／レッスン内容

【ZUMBA】

土曜日 14:00～15:00

世界中の音楽に合わせて気持ち良く体を動かすプログラムです。運動初心者の方でも楽しく運動ができます。

【ピラティス】

土曜日 15:15～16:15

呼吸をコントロールしながら体幹をつかって
身体の調整プログラムです。
日常生活や仕事などで凝り固まった身体や関節の動き、
可動性を整えてくれるピラティス体幹も同時に使って行うので
シェイプアップされた方にもオススメです。

インストラクターより一言

GOLD'S GYM®



担当インストラクター

桜井 将行

レッスン名／曜日／時間／レッスン内容

【バレエストレッチ】

土曜日 13:00～13:30

日曜日 10:45～11:15

バーを使い、バレエの基本的な動きを修得しつつ、柔軟性UP、バランスの安定に効果のあるエクササイズを行います。

【バレエベーシック】

土曜日 13:35～14:05

日曜日 11:20～11:50

バーレッスン後のフロアーからはじまります。バレエに慣れてきた人向けの内容になります。基本のステップと回転の動きを練習します。

【バレエとライクラス】※有料

土曜日 14:15～15:00

日曜日 12:00～12:45

様々な動きが構成された振付に、約1ヶ月かけて挑みます。バレエの経験が長い方向けのプログラムです。

インストラクターより一言

身体と心が健康的な毎日を送れるよう、自分に合ったペースで運動を続けましょう。

GOLD'S GYM®



担当インストラクター

浅見 公貴

レッスン名／曜日／時間／レッスン内容

【シェイプエアロLOW】

月曜日 12:45～13:45

歩き動作を中心に体力を高める

シェイプUPローインパクトのクラスです。

全身持久力を高めるためにもぜひ参加してみてください。

【エアロ 入門～初級】

水曜日 13:30～14:00

簡単なステップなど基本的な動きを覚えていただくクラスです。

エアロビクスを始めたいという方や始めたばかりの方向けの

クラスになっていますのでぜひチャレンジしてみてください。

【ラテンエアロ】

水曜日 14:10～15:10

ラテンテイストあふれるエアロビクスのクラスです。

ラテンウォークの練習から入っているので

是非チャレンジしてみてください。

インストラクターより一言

続けることが大事なので是非皆さん一緒に頑張りましょう。

GOLD'S GYM®



担当インストラクター

浅野 智子

レッスン名／曜日／時間／レッスン内容

【ラテンダンス】※祝日はZUMBAに変更

月曜日 15:10～16:10

ラテンの音楽を中心にダンスとフィットネスが融合されたクラスです。
ダイナミックで楽しく効果的なフィットネスエクササイズ。
是非ご参加お待ちしております。

【ジャズダンス 初中級 有料】

月曜日16:25～17:40

経験者対象のクラス
身体作りをしっかり行い踊るテクニックを身につけていきます。
音楽を感じながら身体で表現していきましょう。
また、少しでも長く踊りたい方にお薦めです。

【ジャズダンス】

金曜日 10:15～11:15

ジャズの音楽を中心にさまざま曲で踊ります。
踊れる為のエクササイズも沢山取り入れているので
初めての方にも入りやすい内容です。
素敵にカッコ良く踊りましょう。

インストラクターより一言

音楽を感じながら楽しく踊りましょう！

GOLD'S GYM®



担当インストラクター

白木 朋子

レッスン名／曜日／時間／レッスン内容

【ボディコンディショニング】

木曜日 10:15～11:15

【バレトン】

木曜日 11:30～12:00

インストラクターより一言

どなたでもお気軽に参加頂けます。
芯のあるしなやかな身体を目指して一緒にレッスンしましょう！

GOLD'S GYM®



担当インストラクター

稲葉 さおり

レッスン名／曜日／時間／レッスン内容

【BODY COMBAT】

水曜日 19:45～20:45

音楽に合わせてパンチやキックなど格闘技
(空手・キックボクシング・ムエタイなど)の
動きを行うプログラムです。

全身のシェイプアップ、心肺機能向上、
日頃のストレス解消に効果的です。

【BODY ATTACK】

水曜日 21:00～21:45

金曜日 20:45～21:45

音楽に合わせ、ランニング、ランジ、ジャンプなどの
エクササイズとプッシュアップ、スクワットなどの
筋力強化の動きを組み合わせたレッスンです。

脂肪燃焼、スタミナUPに効果あり！！

強度を軽減するイージーオプションもあるので、
初めての方でも安心して参加できます。

インストラクターより一言

汗をかきたい！体力をつけたい！痩せたい！
どなたでもWelcomです！
スタジオでお待ちしています。

GOLD'S GYM®



担当インストラクター

菅谷 淳

レッスン名／曜日／時間／レッスン内容

【BODY PUMP】

土曜日 10:45～11:30

バーベルを使い低負荷、高回数の
エクササイズを音楽のリズムに
合わせて行うシェイプアッププログラム

【BODY COMBAT】

土曜日 11:45～12:30

ボクシングやキックボクシング、ムエタイ、空手などの
格闘技要素がミックスされたエクササイズ

インストラクターより一言

BODY COMBAT、BODY PUMPが大好きです！
BODY COMBAT、BODY PUMPの魅力が伝えられるよう
一生懸命頑張ります！
皆様のお越しを心よりお待ちしております！

GOLD'S GYM®



担当インストラクター

西 恭平

レッスン名／曜日／時間／レッスン内容

【社交ダンス】

火曜日 16:00～16:45

ラテンダンス、スタンダードダンスの
ベーシックをしっかりと身につける為のクラスです。

【社交ダンスプライベートレッスン 有料】

火曜日 17:00～18:40

初心者～上級者まで、
その方のレベルに合わせたレッスンを行います。
クラスに追いつくためのレッスンもOKです。
1対1のクラスです。
強度・難度はお客様に合わせて変わります

インストラクターより一言

社交ダンス(ダンススポーツ)のベーシックを
しっかり理解するためのクラスです。
基本を学びたい方にオススメ！

GOLD'S GYM®

レッスン名／曜日／時間／レッスン内容



担当インストラクター

遠藤 昌彦

【ホットパワーヨガ】

月曜日 10:45～11:30

ヨガの中でも筋力トレーニングの要素を多く含んだポーズで脂肪燃焼効果が期待できるパワーヨガです。

初めてヨガにチャレンジする方にもおすすめです。

【エアロ 初級】

月曜日 11:45～12:30

シンプルな動作でしっかり身体を動かして体力をつけましょう！
脂肪燃焼、心肺機能、骨密度向上が期待できます！！

インストラクターより一言

運動で人生は今よりもっと良くなる。
運動はあなたはもちろんですが、周りの人や家族を
幸せにする力を持っています。
一生使える身体づくりをご提案します！！

GOLD'S GYM®