

クラス名	強度	難度	クラス内容
<b>●エアロビクス</b>			
初 ビギナーエアロ	★★	☆☆	『歩く』程度の動作＝ローインパクトの基本動作を中心としたクラスです。エアロビクスを行うのが初めての方も安心してご参加頂けます。
エアロスキルアップ	★★～★★★★	☆☆☆	エアロビクスダンスの基本である動作、姿勢、リズムを意識して動いていくクラスです。」
RITMOS(リトモス)	★★★★～★★★★★	☆☆☆	エアロダンス、ディスコ、ヒップホップ、ジャズ、ロックなど各種のスタイルとリズムをまとめて、簡単な振り付けで進めていくダンスエクササイズです。経験、レベル問わずどなたでもご参加頂けます。
ダンスエアロ&コンディショニング	★★～★★★★	☆☆☆	ダンステイストが入ったエアロビクスクラスです。コンディショニングも行いシェイプアップします。
レギュラーエアロ	★★★★～★★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	ローインパクト、ハイインパクトが入った中級者向けクラスです。
オリジナルエアロ	★★★★～★★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	中～上級者レベル以上の体力のある方向け。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。
エアロサーキット	★★★★～★★★★★	☆☆☆	エアロビクスパートと身体の各部分の筋力トレーニングを交互に行ない、持久力、筋力と総合的な体力向上を目指すクラスです。
<b>●ステップ</b>			
ステップ&ボディメイキング	★★～★★★★	☆☆	ステップの基本動作で汗をかいた後、ダンベルやチューブ等を使用して身体をボディメイキングしていきます。シェイプアップしたい方に効果的です。
オリジナルステップ	★★★★～★★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	中～上級者レベル以上の体力のある方向け。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。
<b>●ボディコンディショニング/調整</b>			
All コアトレーニング(ボール)	★～ご自身で強度設定が行えます		ストレッチボールを使用し、体幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。
All ヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます		本来のヨガが持つ健康法に加え、ポーズ面を強調してより積極的に筋力・筋持久力・バランス感覚UPを図ります。
All パワーヨガ	★～★★★★		より強度の高いポーズを取り入れ、筋力・筋持久力・バランス感覚UPを図ります。
All ピラティス	★～★★★★		ピラティスは身体の一部を鍛えるのではなく、体幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。
All インターナルセラピー	★～★★★★	☆	インターナルセラピーは骨格や筋肉、リンパの流れを整え、身体を総合的に改善するクラスです。姿勢が良くなる、身体が軽くなる、筋肉が柔らかくなる等、その場で体感出来る内容です。
All 身体改善エクササイズ	★～★★★★	☆	神経と筋肉の反応促進させるストレッチエクササイズです。初心者の方から安心してご参加いただけます。
All ～筋コン(コンディショニング)	★～★★★★	☆	皆様のご参加お待ちしております。
<b>●リラクゼーション系</b>			
All ストレッチ	★～ご自身で強度設定が行えます		全身を調整しながら身体を伸ばして行きます。姿勢を良くし、心身のストレスを解消しながら、一緒に身体を伸ばして行きましょう
<b>●格闘系</b>			
All カーディオファイティング	★★★★	☆☆	心肺機能向上の為にエクササイズにキックボクシングの動き取り入れました。消費カロリーが多く全身のシェイプアップに効果的です。
All ミットエクササイズ	★★★★	☆☆	ボクシングの構え、パンチの打ち方、ステップの仕方を基本から行ないます。グローブをはめてのミット打ちも行ないます。
All プロレス式トレーニング	★★★★	☆☆	プロレス流の自重トレーニング(スクワット、腕立てなど)を中心にコンディショニングの向上を計ったプログラムです。護身にもなるキック、掌底などの技術指導も行ないます。(スパーリングはありません)
<b>●ダンスエクササイズ</b>			
All バレエバー		☆～☆☆☆	バーを支えとして一定のパターンをもとにして全身をストレッチ。姿勢を正したい方、股関節を動きをスムーズにしたい方、身体のコアを整えたい方に最適です。
All バレエ センター		☆～☆☆☆	バレエエクササイズでの動きをもとに空間を利用して音楽に合わせて踊る。移動を伴うジャンプや回転なども取り入れて行きます。
初 バレエ基礎		☆～☆☆	バレエ初心者の方でも安心してご参加いただけます。
All ZUMBA(ズンバ)		☆～☆☆☆	ラテン系の曲に合わせて、楽しくエクササイズを行います。特に骨盤周りを動かしていきます。
All コンテンポラリーダンス		☆～☆☆☆	呼吸と動きにフォーカスしたダンスクラスです。
All ラテンジャズ		☆～☆☆☆	ラテンの動きとジャズダンスを融合させたクラスです。
All JAZZ DANCE		☆～☆☆☆	様々な振り付けで音楽に合わせて動く楽しさを充分に感じて頂けるダンスクラスです。ダンスクラスは初めてという方も是非ご参加下さい。
All HIPHOP/HOUSE		☆～☆☆☆	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い、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。
<b>●有料スクール</b>			
競技エアロビクススクール			競技エアロビクスに出場してみたい！出場しなくても、もっとエアロビクスが上手になりたい！と思っている方は是非ご参加ください。
バレエトゥシューズスクール			トゥシューズを履き、バーを離れてのセンターレッスンをを行います。バーを使つての重心の確保、バーを使つての基本動作も行います。
エイバックスダンススクール			キッズダンス(小学生)、ティーンダンス(中学生・高校生)を対象とし、豪華講師陣による直接指導が受けられます。
ジュニアダンス・クラブジャズダンス スクール			ジュニアダンス(8歳～15歳)、クラブジャズ(10歳～成人)。ヒップホップやジャズダンスの要素を取り入れたスタイルでカッコよくダンスを踊りましょう！(入会金3,150円、月会費6,300円)

⇒ 初・・・初めての方でもご参加いただけます。 All・・・どなたでもご参加いただけます。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム厚本神奈川での設定となっております。予めご了承下さい。何かご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。

### トレーナーによるショートレッスンのご紹介



エクストリームサーキット、5 ONE ALL	全て初心者の方からご参加いただけます。 スタジオのレッスンを経験する第1歩として、 トレーナーが皆様をサポートさせていただきます。	ストライプというマシンを使い、初動負荷、中動負荷、終動負荷といった負荷のかかるポイントを変化させることにより、今までにないトレーニング感覚を味わえます。
スーパーストレッチ		柔軟性を高めたい方にはオススメです。身体の硬い方でも安心してご参加いただけます。
シェイプエクシプレス		全身の筋力・筋持久力の向上やシェイプアップの為にトレーニングを、専用のバーベルとプレートを使用して行なって行きます。