

GOLD'S GYM 府中東京 スタジオプログラムののご案内

	クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
●エアロビクス					
🍃	ビギナーウォーク	30分	★	☆	ウォーキングに程近いテンポでエアロビクスの基本動作を中心にを行う初心者向けクラスです。どなたでもお気楽にご参加頂けます。
🍃	ビギナージョグ	45分	★★★	☆☆	ジョギングやジャンプ動作(ハイインパクト)が加わる初心者向けのクラスです。体力、持久力をつけていくクラスです。
	ローインパクト	60分	★★	☆☆☆	膝や腰などに負担の少ないローインパクトのクラスです。最後に筋コンディショニングで筋肉を引き締めます。
	ファットバーン	60分	★★★	☆☆	ダイナミックな動きで脂肪燃焼効果の高いエクササイズをメインにしたクラスです。ローインパクトとハイインパクトをミックスしながら心拍数を維持ししっかり脂肪を燃焼します。
	レギュラー(初中級)	45分/60分	★★★★~★★★★★	☆☆☆~☆☆☆☆	バリエーション豊富なステップとコンビネーションでしっかり身体を使い、後半はハイインパクトが中心のクラスです。
	オリジナルエアロ(中級/中上級)	45分/60分	★★★★~★★★★★	☆☆☆~☆☆☆☆☆	担当インストラクターのオリジナルクラスです。
●STEP(定員35名)					
🍃	ビギナーSTEP	45分	★★	☆☆	ステップが初めての方から少し慣れた方まで足腰に無理な負担をかけることなく、様々なフットパターンを習得できます。
	レギュラーSTEP(初中級)	60分	★★★	☆☆☆	ステップクラスに慣れてきた方を対象に色々なステップを組み合わせたクラスです。
	オリジナルSTEP (中級/中上級/上級)	60分	★★★★~★★★★★	☆☆☆~☆☆☆☆☆	担当インストラクターのオリジナルクラスです。
●筋コンディショニング					
🍃	フィギュアロビ	45分	★★★	☆☆	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせたサーキットプログラムです。韓国のカリスマ主婦トレーナー チョン・ダヨンが開発した今最も話題のプログラムです。筋持久力を高め引締まったボディラインを作る事が出来ます。
🍃	ヴォーカリズム(ヴォイストレーニング)	50分	★	☆	発声器官(声帯、横隔膜、腹筋)をピンポイントに鍛え、声にハリと艶を与えます。最近高い声が出にくい、のどが疲れやすい、かすれやすい、お腹を引き締めたい方にオススメのクラスです。どなたでもご参加頂けます。
🍃	BODY FLEX	60分	★~ご自身で強度設定が行えます。		ストレッチをしながらコアを意識してボディメイクしていくクラスです。運動が久しぶりの方からアスリートまで幅広くご参加頂けます。
🍃	コアエクササイズ	60分	★~ご自身で強度設定が行えます。		骨格の歪み、筋肉の硬さを解消します。コアの筋肉を働かせる事で身体の機能を改善していくクラスです。
🍃	パワーヨガ	45分/60分	★~ご自身で強度設定が行えます。		従来のヨガより筋力トレーニングの要素が多い為、運動量が多くシェイプアップに効果的なクラスです。
●リラクゼーション系					
🍃	ストレッチ(ほぐし)	30分	★~ご自身で強度設定が行えます。		ストレッチと「ほぐし」効果のあるスティックを使い全身をほぐしています。どなたでもお気軽にご参加頂けます。
🍃	ヨガ	45分/60分	★~ご自身で強度設定が行えます。		ヨガの伝統的な呼吸法と現代人向けにアレンジされたアーサナ(ポーズ)をとりながら、心身を整えていくクラスです。体が硬い方もぜひご参加下さい。
🍃	BODY コンディショニングヨガ	60分	★~ご自身で強度設定が行えます。		ストレッチポールを使い肩甲骨周辺、背中、股関節をほぐしてからヨガを行います。姿勢改善、肩こり改善など身体のコンディションを整えていくクラスです。
●ダンス系					
🍃	HIP HOP	60分		☆~☆☆☆	HipHopのリズムに合わせて動く楽しさを感じて頂けるクラスです。はじめての方・男女問わずどなたでもご参加頂けます。
🍃	JAZZ DANCE	45分/60分		☆~☆☆☆	バレエ要素を基礎とし、様々なジャンルを取り入れたダンススタイルのクラスです。
🍃	フラダンス	60分		☆~☆☆☆	ハワイ伝統の民族舞踊で歌詞の意味をアームモーションで表現し1曲の振り付けを行うクラスです。
🍃	nani Aloha	60分		☆~☆☆☆	ハワイに伝わるフラとフィットネスエクササイズを融合したエクササイズプログラムで年齢・性別を問わずご参加頂けるクラスです。覚えやすい短いフリで下半身の動きを止めずに行うため、フラダンスより運動量が多いクラスです。
🍃	ベリーダンス	60分		☆~☆☆☆	アラブ・中東諸国を発祥とした民族舞踊。お腹や腰をくねらせて踊る様からBelly(腹部)Danceと呼ばれています。
🍃	バレエ ストレッチ	30分		☆~☆☆	バレエの動きを取り入れたストレッチクラスです。股関節周り、コアの筋肉を重点的に意識、ほぐすことが出来ます。
🍃	バレエ ビギナー	45分		☆~☆☆	バレエを久しぶりにやられる方、初めての方を対象にしたクラスです。基本の動きから簡単な振り付けを行います。
🍃	ZUMBA	45分/60分		☆~☆☆☆☆	ラテンのメレンゲ、サルサ、サンバに加え、フラメンコ、レゲトン、ベリーダンスなど様々な曲に合わせて動く、ダンススタイルのレッスンです。シンプルな動きですので、どなたでもご参加頂けます。
●格闘技系					
🍃	キックボクシングEX	45分	★★★	☆☆	音楽に合わせて、キックボクシングのコンビネーションを楽しんでいくクラスです。全身の引き締めにとっても効果的です！特にわき腹、背中への引き締め効果が高いクラスです。

🍃 初めての方でも安心してご参加頂けます。 ※クラス名、クラスレベルはゴールドジム府中東京での設定となっております。予めご了承ください。何かご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。