

GOLD'S GYM 北千住東京 スタジオプログラムのご案内

クラス名	強度	難度	クラス内容
ビギナーウォーク30分～45分	★～	☆～	エアロビクスの基本動作を中心の入門クラス。十分な有酸素運動の効果も得られます。
ビギナージョグ40～60	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆	「走る」を組みこんだ。短かい時間でのカロリー消費や脂肪燃焼を目的としたクラス
シェイプエアロ(45分～60分)	★★～★★★★	☆☆	難度は初級・強度は初中級のエアロビクスと筋コンディショニングを組み合わせたクラスです。身体を引き締めながら汗も沢山かける！シェイプアップに最適なクラスです。
フラットバーン	★★★～★★★★	☆☆☆	しっかりとステップを踏み脂肪燃焼効果120%の、ローインパクト中心のクラス
レギュラー(45分～60分)	★★★～★★★★	☆☆☆	ビギナージョグに慣れてきた方におすすめのクラスです。ローインパクト・ハイインパクト共に楽しむエアロビクスクラスです
パワーローインパクト	★★★★	☆☆☆☆	エアロビクスに十分慣れてきた方にオススメ。中上級のロー・ミッドMIXで、振り付けを楽しみたい方におすすめ
パワージョグ(45分～60分)	★★★～★★★★	☆☆☆☆	エアロビクスに十分慣れてきた方にオススメ。中上級ロー・ハイMIXで、スーパー・ハイテンションクラス
エアロサーキット	★★★★～★★★★★	☆☆☆☆	エアロビクスと筋コンディショニングを交互に行い、全身持久力、筋持久力の向上、シェイプアップを目的としたクラスです。難度・強度共に高いクラスです。
ラテンエアロ	★～	☆☆～☆☆☆	ラテンの基本ステップから、バリエーションをこれでもか？！といくらい味わえるクラス
リトモス	★～	☆☆～☆☆☆	ラテンやヒップホップなどの様々なジャンルの要素を取り入れて行うクラスです。60分の時間の中で、11曲の曲をこなしていきます。脂肪燃焼効果も狙えるクラスとなっております。
キックシェイプ	★★～★★	☆☆～☆☆	音楽に合わせてパンチ&キックを導入したエクササイズです。基本～応用までどなたでも楽しめるクラスです
ピート&キックス	★～★★	☆☆～☆☆	音楽に合わせてキック・パンチを行なう格闘技系エクササイズです。ジャンプ系が少ないのに強打のために全身を使うので消費カロリー・シェイプアップ効果も大きくストレス解消に最適です。
キックボックス	★★～★★★★	☆☆～☆☆	パンチ&キックをリズムに合わせて行うクラス。

ビギナーSTEP(定員35名)	★～★★	☆☆	基本STEPを中心にステップバリエーションをマスターしたい方におすすめのクラスです
STEP&シェイプ(定員35名)	★～★★	☆☆☆	難度は初級ステップバリエーションを行い、筋コンディショニングを組み合わせたのクラスです
ラーニングSTEP(定員35名)	★★～★★★★	☆☆☆	ビギナーより上のステップバリエーションをマスターしたい方やレギュラーSTEPはきついという方向けの初中級STEPクラスです
レギュラーSTEP(定員35名)	★★★～	☆☆☆～	ステップに慣れた方や、様々なステップバリエーション、パワフルなコンビネーションを楽しみたい方に。100%中級者向け
オリジナルSTEP(定員35名)	★★★～★★★★	☆☆☆☆～	インストラクターの個性溢れる内容！それぞれのIRの色を楽しんで下さい。

太極拳	★～ご自身で強度設定が行えます		中国古代の武術を身体の外形と内面の双方から動かす全身運動・意識体操です。健康増進に人気がありどなたでも参加可能です。
ヨガ	★～ご自身で強度設定が行えます		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います。腰痛、肩こりにも有効です。
パワーヨガ	★～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て、ポーズ面をフォカス(強調)してより積極的に筋力・持久力・バランス感覚 UPを図るもの柔軟性に加えてバランスの取れた体型(身体)を作る為のヨガです。
ピラティス	★～ご自身で強度設定が行えます		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、自分UP度の高い人気プログラム
ボディーコンディショニング	★～ご自身で強度設定が行えます		体の骨格に意識をおき調整していくクラスです。小さくゆっくりした動きを繰り返します。体の運動性を感じながらゆがみなどのチェックをして整えていきましょう。どなたでもOK
ボディーデザインⅠ	★～ご自身で強度設定が行えます		自分の体を知る為のクラスです。無理なくキレイなボディーラインを作りあげていきます。姿勢が気になる！という方にもおすすめです。
ボディーデザインⅡ	★～ご自身で強度設定が行えます		スロートレーニング(ゆっくりとした筋力トレーニング)でカラダのラインを作っていきます。
ボディーメンテナンス	★～ご自身で強度設定が行えます		全身の筋肉をほぐし肩こり腰痛改善を目的としたクラスです。どなたでも自分のペースで行う事ができます。
ハンド・スタンド	★★★★		簡単に説明するならば、器具を一切使わずに自分の体重のみを利用する全身筋コンディショニングです。呼吸、バランス、柔軟性、集中力、精神力を高める為のクラスです。ILLYAオリジナルクラスになっています。
スーパーシェイプ ライト	★～ご自身で強度設定が行えます		自分の理想とするボディを目指してトレーニングするプロブレダーのオリジナルクラス。初心者や女性にオススメ
スーパーシェイプ元気塾	★～		年齢と共に老化していく体力・筋力などを衰えないようにするためのアンチエイジングクラスです。皆様の転ばぬ先の杖！そんなクラスです。
スーパーシェイプめざせ！激やせ	★～		無酸素運動(バーベルやダンベルを使用するものなど)と有酸素運動(ジョギングなど)を組み合わせて運動し、効率よく脂肪を燃やす事を目的としたクラスです。筋肉を引き締めながら汗をかきます！初心者OK！です
THE腹筋&背筋40	★～		お腹のシェイプを目指している方には最適・最高・最良クラスです。性別・年齢に関わらず誰でも参加できます。

フラダンス		☆☆☆☆	基本のステップからすすめていきます。男女年齢問わず楽しめるクラスです。
ZUMBA		☆☆☆☆	ラテンのリズムや音楽に合わせて、エアロビクスや筋力トレーニングを織り交ぜた動きになります。消費カロリーも高く楽しくすっきり汗をかけるダンスプログラムです実際に使えるダンスステップを覚えることもできます
JAM45		☆☆☆☆	曲合わせて振付を行うカーディオダンスクラスです。ジャンルは月により異なり簡単に楽しくダンスを楽しむクラスです
ラテンダンス		☆☆☆☆	サルサの基本動作で体を温めながら、毎回色々なラテンミュージックで踊るクラスです
HIPHOP初級		☆☆☆☆	ストレッチ・リズム取りから振り付けまで丁寧に指導します。音楽の合わせて楽しく踊ります
ジャズストレッチ		☆☆☆☆	身体を動かして踊る前に、呼吸をお使いながらゆっくりストレッチするクラスです
ジャズダンス 初級		☆☆☆☆	ダンスを踊るための基礎、身体作りをしながら、ジャズダンスをもっと踊りたいという方へオススメのクラスです。
バレエ初級		☆☆☆☆	バレエの基礎、基本を学び、センターでは簡単なステップパターンやターンを組み合わせていきます。しなやかボディに。
ハウス		☆☆☆☆	ハウスミュージックに合わせて踊るストリート系ダンス。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム北千住店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。