

クラス名	時間	対象者	内 容
エアロビクス			
ビギナーウォーク	30	初めて	エアロビクス入門編です。ローインパクト（走らない）の基本動作を習得し、2、3種類の基本動作からなる振付けに慣れてみましょう。
ビギナージョグ	45	初めて	エアロビクス入門編です。ローインパクト（走らない）とハイインパクト（走る）の基本動作を習得し、2、3種類の基本動作からなる振付けに慣れてみましょう。
ベーシックローインパクト	45	初級	ローインパクトエアロビクス（走る動作なし）のみで構成された初級のエアロビクスクラスです。
シェイプエアロ	45	初中級	初級のエアロビクス動作に筋コンディショニングを組み合わせたシェイプアップ目的クラスです。
ファットバーン	60	～中級	基本動作を習得し始めた方向け。ローインパクト動作からなる振付けを楽しみましょう。
レギュラー	60	～中級	基本動作を習得し始めた方向け。ローインパクト動作とハイインパクト動作からなる振付けを楽しみましょう。
ミッドインパクト	45	中級	基本動作を習得した方向け。バリエーション豊富なローインパクト動作とジャンプ動作からなる振付けを楽しみましょう。
パワーロー	60	上級	エアロビクスに慣れた方向け。バリエーション豊富なローインパクト中心の振付けで構成されています。
パワージョグ	60	上級	エアロビクスに慣れた方向け。バリエーション豊富なハイインパクト中心の振付けで構成されています。
エアロ DANCE mix	60	中級	ダンス要素を多く取り入れたダイナミックなエアロビクスです。エアロビクスの基本の動きをダンステイストにアレンジしていきますのでダンスが苦手という方でも楽しめるクラスです
ステップ			
スタートステップ	40-45	初めて	ステップ台という踏み台を使用しエクササイズを行うクラスです。基本動作を習得し、2、3種類の基本動作からなる振付けをします。
スタートステップ&シェイプ	60	初めて	基本動作を習得し、2、3種類の基本動作からなる振付けを楽しみ汗をかき、後半は筋コンディショニングが加わるクラス構成となります。脂肪も燃やし体も引き締めたいでも難しいのは苦手という方におすすめてです
ステップ 1	50	初級	基本動作を習得した方向け。主に基本動作からなる振付けに、方向やリズムのバリエーションが加わります。
ステップ 1、5	50	初中級	ステップ1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STEP2はきついという方向けの初中級STEPクラスです。
ステップ 2	60	中級	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。
&シェイプ	15		シェイプアップを目的とした簡単な筋コンディショニングを含みます。
ボクシング			
エキサイティングボクシング	70	全て	ボクシングジムが、スタジオに登場!! ロープワークやミッド打ちを本格的にお楽しみいただけます。音楽にあわせて行うクラスではありませんので、格闘技に興味のある方は是非ご参加ください。
ストライクボクシング【整理券】	45	全て	リズムに合わせてミットを打つことを楽しみながら汗をかくプログラムです。動きはボクシングに限定。
ダンス			
JAZZ DANCE	75		基礎的なストレッチングから楽しい振り付けまで、しっかりとしなやかな身体づくりをしながら、楽しい75分間をお届けいたします。
H I P HOP	60	～中級	ブラックミュージックとともに全身で音を感じながら音楽と体を動かすことを楽しむクラスです。振付を通して踊る楽しさを実感!!
HIPHOP JAZZ	60	～中級	ストリートダンス要素を取り入れたJAZZダンスクラスです。ダンス用のストレッチ、筋カトレーニングも行います。ダイエット効果もありシェイプアップしたい方にもおすすめです。
バレエ	75	全て	バレレッスンからストレッチ、しなやかに繊細なポディーラインを作ります。初心者の方、男性の方でもお気軽にご参加いただけるクラスです。
リラクゼーション&コンディショニング			
ヨガ	50-75	全て	全身の緊張をほぐし、心と身体のリラクゼーションを目的としたクラスです。どなたでもお気軽にご参加ください。
バランスヨガ	60	全て	全身のバランスを調整することを目的としたクラスです。ヨガのポーズでハードにコンディショニングしていきます。
宮野式カラダ改造塾	50	全て	プロポディービルダーの宮野成夫氏による、トレーニングのノウハウと実践を兼ねたクラスです。週ごとにトレーニング部位が変わります。
ボール&ポディーコーディネーション	45	全て	ボールを使用して全身を動かし、気になる腹や二の腕を含むトレーニングを行います
ポディーメイク40	40	全て	体の中心であるコアをメインに全身の筋力バランスを整えていくクラスです。
ポディーインパクト	60	全て	軽いウエイトを使ったトレーニングで筋肉を引き締めると同時に、有酸素運動も取り入れ、脂肪燃焼効果を高めます。
L I G H T ヨガ+コアα	60	全て	基本ヨガのポーズで血液の循環を促し代謝を高め心と体のバランスを整えていきます。後半は体幹を意識したコアトレーニングを入れてコンディショニングを整えていくクラスです。強度が高いヨガが苦手という方でも安心して参加いただけます。
ピラティスビギナー	60	初級	全身のバランスを調整し、柔軟性を伴った、全身の活性化を図るクラスです。ボールやストレッチボールを使用したコアトレーニングのクラスです。
アロマストレッチ	20	全て	アロマの香りの中で全身のストレッチを行います。副交感神経が刺激されて心身ともにリラックスできる癒しのクラスです。

※ 有料クラスにつきましては、フロントまたは、お電話にてご確認くださいませ。※お問合せは TEL 03-3917-9434 ホームページアドレス <http://www.goldsgym.jp>