

GOLD'S GYM 湘南神奈川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
●エアロビクス			
初 ビギナーウォーク	★★	☆☆	『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。
初 ビギナーエアロ	★★★	☆☆	ローインパクト中心のクラスです。『走る』程度の動作＝ハイインパクトが、入る場合もございます。(初級者向け)
初 ビギナーエアロ&骨盤エクササイズ	★★★	☆☆	ビギナーエアロの動きに骨盤をメインとしてシェイプするクラスです。
エアロシェイプ	★★★	☆☆☆	足腰に負担が少ないローインパクトの動きで汗をかいた後、ダンベルを使用して身体をシェイプして行き、最後はストretchで身体を伸ばし調整して行きます。シェイプアップしたい方に効果的です。
エンジョイローインパクト&シェイプ	★★★	☆☆☆	簡単な動きに慣れてきた方で様々な動きを楽しみたい方のクラスです。足腰への負担をかけず脂肪燃焼効果も期待できます。
ファットバーン(脂肪燃焼)	★★★	☆☆☆	脂肪燃焼効率の高いエクササイズをメインにしたクラスです。ローインパクトで構成されていますのでハイインパクトが苦手な方でも安心してご参加頂けます。
ダンスエアロ	★★★★~★★★★★	☆☆☆	ダンステイストを取り入れたエアロビクスクラスです。
ローインパクト&ヒップアップシェイプ	★★★	☆☆☆	ローインパクトクラスにヒップ(おしり)とアブ(腹筋)をシェイプアップしていくクラスです。
ローインパクト(中級)	★★★★~★★★★★	☆☆☆	足腰に負担が少ないローインパクトで様々な動きを展開していくクラスです。
エアロ&筋コン	★★★★~★★★★★	☆☆☆	ローインパクトと様々な筋コンディショニングを取り入れたクラスです。
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。
POWER AERO	★★★★★	☆☆☆☆☆	中上級者向けのクラスです。ウォーキングからジョギング、ジャンプ系動作中心の楽しく、パワフルなクラスです。
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。
ZUMBA(ズンバ)	★★★★~★★★★★	☆☆☆	ラテン系の曲に合わせ、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。
RITOMOS(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。
●ステップ			
初 ビギナーステップ	★★~★★★★	☆☆	ステップ台を使用する初級レベルのクラスで、基礎運動(昇降運動)を習得していきます。
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。
ラーニングステップ	★★~★★★★	☆☆	ステップが始めての方から、少し慣れた方まで、技術の習得を目標としたクラスです。足腰に無理な負担をかけることなく、行なえ、フットパターンを楽しめます。
レギュラーステップ	★★★★~★★★★★	☆☆☆	ステップ台に慣れてきた方を対象にレベルアップして色々な動作を組み合わせたクラスです。
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。
●ボディコンディショニング/調整			
All ピラティス	★~ご自身で強度設定が行えます。		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 アクティブヨガ	★★~ご自身で強度設定が行えます。		通常のヨガよりもより活動的に体を動かしていくクラスです。
All パワーヨガ	★★~ご自身で強度設定が行えます。		本来のヨー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 コアコンディショニング&ストレッチ	★~ご自身で強度設定が行えます。		コア(体幹)を中心としたトレーニングとストレッチを行います。
All フィットネスタイチー	★~★★★★		中国の太極拳(タイチー)をベースにして作られたプログラム。流れるような美しい動きにより、基礎代謝を改善し、痩せ易い身体を作ります。
All シェイプエクササイズ	★~★★★★		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。
All ~筋コン(コンディショニング)	★~★★★★		エアロビクスダンス系・ステップ系プログラムのクラス後半に筋コンディショニング(トレーニング)が入るクラスです。
All トレーニング教室			トレーニングに役立つストレッチやフリーウェイトなどでのトレーニング方法を行います。初心者や女性の方もご参加いただけます。
●リラクゼーション系			
All ヨガ	★~ご自身で強度設定が行えます。		呼吸法と全身を調整するポーズを行なう、心身のストレスを解消する健康法。年齢に関係なく、どなたでもご参加頂けます。
All リンパの流れをスムーズに	★~ご自身で強度設定が行えます。		セルフマッサージにより老廃物の除去、冷え、むくみに効果があります。
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
●格闘系			
All ボクシング 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。
●ダンスエクササイズ			
All NYスタイルストレッチ		☆☆☆☆	ダンサー風なストレッチをアレンジしたクラスです。初心者からご参加いただけます。
All プレイキン(ブレイクダンス)		☆☆~☆☆☆☆	プレイキンは、フロアフットワークやフリーズなどを中心にプレイキンの基本をマスター出来るクラスです。初心者及び初めての方、大歓迎です。
All JAZZ DANCE(中上級)		☆☆☆~☆☆☆☆☆	ダンスを極めたい方まで丁寧に指導します。
All LATIN/ラテンエアロ		☆☆☆☆	サルサやサンバ等のラテンのリズムに合わせて楽しく身体を動かすエアロビクスです。男性女性に関わらずどなたでもご参加頂けます。
All 楽しいフラダンス(I・II)		☆☆☆☆	フラダンスクラスです。初心者からのご参加大歓迎です。
All マサラバングラーワークアウト		☆☆☆☆	「マサラ」とはヒンズー語でスパイスという意味。「バングラ」とはインド北部の民族舞踊です。ハリウッドと呼ばれる現在の踊りとバングラを合わせたワークアウトで脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。
All タヒチアンダンス		☆☆☆☆	タヒチ島をはじめとする南太平洋の島々で踊られているダンス。軽快なリズムに乗って腰を激しく揺らしウエストのシェイプアップに効果的です。
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。
All バレエ ボワントレッシン		☆☆☆☆	つま先立ちして立つ『トゥシューズ』を履いて行なうレッスンです。バレエエクササイズを受けた方のみ参加可。初めてつま先で立つ方が対象。
All HIPHOP/HOUSE/STREET DANCE		☆☆☆☆	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。
●有料スクール			
エイベックスダンススクール			豪華講師陣による直接指導が受けられます。(入会金10,500円、月会費8,400円~)
ジュニアチアダンススクール			5~18歳対象のクラスです。基礎体力をつけるバランスストレッチ、チアリーディングの基本動作、ダンステクニック、チームワークトレーニングを行います。(入会金10,500円、月会費7,500円)
バレエスクール			幼児(3~7歳)月曜日開催、6300円、子供(8~15歳)月曜日開催7,350円、大人(16歳以上)6300円、入会金いずれも10,500円、ビクター2,100円(無料体験1回実施しております。フロントにて受付)
MAME KIDS プレイキン ダンススクール			小学1年生(未就学生可)~中学3年生 火曜日 17:30~18:30(経験者向け)月会費6,300円 無料体験1回実施しております。フロントにて受付

⇒ 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湘南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。