

【スタジオプログラムのご案内】

2012. 01～

	名称	時間	強度	難度	内容	対象者
エアロビクス	ビギナーウォーク	45分 60分	☆	☆	初心者レベルで、膝、腰に負担の少ないローインパクトのみで構成したシンプルクラス	初心者、衝撃の少ない動きで楽しみたい方
	シンプルジョグ	45分	☆☆	☆☆	ジョギングの初級クラス。ハイインパクトに初めて参加される方のためのシンプルな内容で基礎体力を高めるクラス	初心者、軽く走りたい方
	ローインパクト	45分 60分	☆☆	☆☆	ビギナーに少しずつ慣れてきた方の為にウォーキングバリエーションを楽しんで頂くクラス	初級者、衝撃の少ない動きで楽しみたい方
	コンビネーションジョグ	60分	☆☆☆ ☆	☆☆☆ ☆	エアロビクスに十分慣れてきた方を対象としたバリエーション豊富なジョギングを多く取り入れたクラス。心肺機能向上に効果的です	中級者 動きに慣れてきた方
	ビギナーステップ	30分	☆☆	☆	ステップ台を使った昇降運動で基本動作を組み合わせたシンプルな内容で持久力を向上させるクラス。	初心者～初級者
	カーディオステップ	45分 60分	☆☆	☆☆	ステップに慣れてきた方。ステップバリエーションも増え心肺機能向上、脂肪燃焼効果をはかります。	初級者～中級者
	レギュラーステップ	60分	☆☆☆	☆☆☆	様々なコンビネーションを楽しみながら総合的に体力アップしていきます。	中級者～
	カーディオキックボクシング	45分 60分	☆☆☆	☆☆	キックボクシングの基本動作からコンビネーションまで行ない、脂肪燃焼に効果的でエキサイティングなクラス。	初・中級者 シェイプアップ目的とするボクシングをお好みの方
ダンス	ラテンエアロ	45分 60分	☆☆	☆☆	ラテンミュージックにのって、ローインパクトの動きとラテンのステップをミックスしたクラス	初・中級者 ラテンダンスに興味のある方
	ズンバ	60分 75分	☆☆☆	☆☆	ラテン、ヒップホップ、サンバなど様々なリズムとムーブメントを楽しみながらカロリー消費効果も得られる、ダンスフィットネスエクササイズです	ダンス系クラスの好きな方
	リトモス	60分	☆☆	☆☆	リトモスとはラテン語で【リズム】。ラテン、HIPHOP、ディスコダンスなど様々なジャンルのダンスを一度に楽しめるクラスです。	ダンス系クラスの好きな方
	メガダンス	60分	☆☆	☆☆	様々なジャンルの音楽に合わせて楽しく踊るダンスクラス。シェイプアップにオススメです。	ダンス系クラスの好きな方
	nani Aloha	60分	☆	☆	ナニー美しい アロー分ち合う ハー呼吸 フラにフィットネス要素を加えたダンスエクササイズ。	フラダンスに興味のある方
	サルササイズ	45分	☆☆	☆	サルサミュージックにのって、サルサダンスを楽しみながら脂肪燃焼していくクラス。	初・中級者 サルサダンスに興味のある方
コンディショニング	ピラティス	60分	☆	☆	アライメントのくずれを矯正。呼吸法を用いながらの動きでインナーマッスルを強化	調整のとれた効率的・機能的な身体づくり。腰痛・肩こり改善
	ボディシェイプ	60分	☆☆	☆	エアロビクスとフロアエクササイズを含む筋カトレーニングをMIXしたクラス	バランスのとれたボディを目指す方
	スリムアップ	60分	☆	☆	エアロ、ラテン、バレエ、格闘技等の動きで身体をバランスよく調え、スリムで美しいボディラインを目指します。	身体を動かしながらバランスのとれたボディを目指したい方
	ビューティーベルヴィス®	60分	☆	☆	呼吸法と骨格調整で、体の内側から体型を整え理想的なボディを手に入れています	バランスのとれたボディを目指す方
	骨盤調整	45分 60分	☆	☆	骨盤の傾きと重心を確認してその人にあったストレッチや体操を行います。	全ての方
	Body Tone	30分	☆	☆	バランスボールやチューブなどを使用し、身体の調整を行います。(要シューズ)	全ての方
リラクゼーション	ヨガ	60分	☆	☆	やさしいヨガのポーズとストレッチのクラス。	全ての方
	パワーヨガ	60分	☆☆	☆☆	コアトレーニングの要素を取り入れたヨガ	全ての方
	気功Taichi	60分	☆	☆	心身共にリラックスする事を基礎として、体内の気の流れ(エネルギー)を改善し、免疫力を向上	全ての方
	太極拳	60分	☆	☆	緩やかな流れる動作と自然な呼吸で新陳代謝や内蔵機能を高めるクラス	全ての方
その他	グループレーニング	30分 / 3,000 60分 / 5,000 降30分 / 2,500			マンツーマントレーニングを 名で受ける 合、グループレーニングとなります。料金を参加人 で れるのでお得です	全ての方

【ジムプログラムのご案内】

《オリエンテーション》

新規ご入会の方に参加していただき、施設のご案内・マナー説明会です。約15分

《ベーシックトレーニング説明会》

◎全6回 予約制(Tel予約も受付しております。) 約1時間

・トレーナーが基本的なトレーニングの説明、正しいフォーム説明等を致します。
カウンセリング→目標設定→マシン説明→栄養・サプリメント相談→6回終了後オリジナルプログラム作成

《オリジナルトレーニング作成》

◎予約制(Tel予約も受付けております。) 約1時間

・ベーシックトレーニングを終了された方やウエイトトレーニング経験者の方に、マンツーマンでオリジナルのプログラムを作成致します。

※上記プログラムは、全て会費の中で無料でご利用頂けます！お気軽にご予約・ご参加下さい。

★有料★【マンツーマントレーニングのご案内】

ゴールドジム横須賀神奈川では、さらに細かい指導により、トレーニングの効果を確実に出した
い！1人でトレーニングするより、専属のトレーナーがいると更に集中する事が出来る！という方
にピッタリのプログラム「マンツーマントレーニング」もご用意しております。

料金は、30分/¥3,000～となっております。(お得なチケットもあります。)

またマンツーマントレーニングのグループレッスンも行なっております。

(グループレッスンは3名～10名様まで30分/¥3,000～となっております。)

ご興味のある方はお気軽にトレーナーまでご相談下さい！ご利用お待ちしております。

【営業時間のご案内】

月～金曜日 7:00～25:00
(毎月第二月曜日は17:00～営業)
土曜日 9:00～23:00
日・祝日 10:00～20:00

【プログラムに参加される方へ】

ご参加される際には、お飲み物・タオルをお持ち頂く事をお勧めいたします。
プログラム開始後10分を経ってからのご参加は、安全管理のためご利用をお断りする事がございます。プログラム開始時間に、エリアにお集まり下さいますようお願い致します。

電話予約は受付しておりません、予めご了承下さい。

GOLD'S GYM®
YOKOSUKA KANAGAWA TEL:046-828-1818