

Group Exercise Program

エアロビクスダンス系プログラム		Oct-11	
クラス名	クラス内容	強度	難易度
スタジオ紹介30	ストレッチ、筋トレ、初めてエアロ、初めてステップ、格闘技系クラス、などご参加頂ける皆さまが動きやすいウラスを行います。	★	☆
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。エアロビクスが初めての方も安心してご参加いただけます。	★	☆☆
ビギナージョグ	「走る」程度の動作＝ハイインパクトが5分程加わる初級者向けのクラスです。どなたもお気軽に参加いただけます。	★★	☆☆
ビギナーエアロ	「歩く」程度の動作＝ローインパクトと「走る」＝ハイインパクトの基本動作を習得しシンプルなコア(振り付け)を楽しむクラス。	★	☆☆
シェイプアップ	シェイプアップを目的とした初級エアロビクスとトレーニングのクラスです。ダンベル・バーベル・チューブ・ボールなどのツールと自分の体重、	★★～	☆☆～
サーキット	自重を使ったトレーニングを行います。各自のペースで行ないましょう。継続によりきれいな体づくりが出来ます。	★★～	☆☆～
ラテンエアロ	ビギナー系エアロをやった事があればぜひご参加ください。ラテンの曲にあわせて行うエアロビクスクラス	★★★～	☆☆☆～
ダンスMIXエアロ初級	ビギナー系エアロをやった事があればぜひご参加ください。ちょっとポーズが入ったり、ダンスのリズム取りが楽しめます。	★★★～	☆☆☆～
ローインパクト	「歩く」程度の動作＝ローインパクトと「軽く跳ねる」＝ミッドインパクトの基本動作を取り入れたエアロビクス(振り付け)を楽しめるクラス。	★	☆☆
レギュラーエアロ	ビギナー系エアロビクスになれたらご参加ください。基本はビギナーエアロと全く同じです。基本を変化させて振付を完成させます。その過程も楽しいのがレギュラーエアロの魅力です。少し走る動作を行う事もあります。マイペースでご参加頂けます。	★★★★～	☆☆☆
エアロビクス30	当日参加のメンバーさまに合わせてレベル設定でエアロビクスを行います。動きやすい楽しいコアをご用意します。ビギナーになれた方向け。	★★★★～	☆☆☆～
ダンスMIXエアロ・ダンスエアロ	エアロビクスの基本がいつの間にかダンスのような振付になってゆきます。最後はカッコ良くおどりますよ。	★★★★～	☆☆☆～
オリジナルエアロダンスMIX	個性あふれるエアロビクスです。ダンス好きな方も十分楽しめます。	★★★★～	☆☆☆～
エアロサーキット	ビギナー向きエアロビクスと強度の高いコンディショニングを交互に行い、きっちり！しっかり！動きたい方！ぜひご参加ください。	★★～	☆☆☆☆
パワーロー	バリエーション豊富なローインパクトで。しっかり体を使うクラスです。スパイス的にミッド&ハイインパクトも入ります	★★★★	☆☆☆☆
オリジナルエアロ	エアロビクスに十分慣れた方対象で、様々なコンビネーションにチャレンジするクラスです。インストラクターの個性を存分にお楽しみください	★★★★★	☆☆☆☆☆
オリジナルジョグ	エアロビクスに十分慣れた方対象で、様々なコンビネーションにチャレンジするクラスです。インストラクターの個性を存分にお楽しみください	★★★★★	☆☆☆☆☆
ステップ系プログラム		強度	難易度
クラス名	クラス内容		
やさしいステップ	初心者向け、ステップ台の昇降運動を行ないながら、安全な動きの基本となる、引き上げて力を抜く動き方を身につけましょう	★	☆
ビギナーステップ	初級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。ターンが入らないウラス。	★～★★	☆～☆☆
チャレンジステップ	初級～中級レベルのステップクラスステップの基本と展開(動きの変化)をお楽しみください。動作の向き(面)変えもチャレンジしましょう！	★★	☆☆☆
レギュラーステップ	中級 ビギナーステップ、ステップチャレンジに慣れてきた方を対象に色々な動作を組み合わせたコンビネーションを楽しむクラスです。	★★★★	☆☆☆☆
パワーステップ	上級 レギュラーステップに慣れてきた方を対象に、ターンありのパワフルクラスです。	★★★★★	☆☆☆☆☆
オリジナルステップ	中～上級インストラクターの個性が光るクラス、火曜12:40～は人数やメンバー様のレベルに合わせて1名1台～2、3台使うマルチステップも行う事もあります。	★★★★～	☆☆☆☆～
コンディショニング系プログラム		強度	難易度
クラス名	クラス内容		
ピラティス	確実にファンを増やしています。静かにインナーマッスル鍛え 身体の柔軟性とバランスを調整します。リハビリ用の歴史あるプログラムです。	★～	☆☆
シェイプアップ	シェイプアップを目的としたトレーニングクラスです。ダンベル・バーベル・チューブ・ボールなどのツールと自分の体重、自重を使った	★★～	☆☆～
コンディショニング	自重を使ったトレーニングを行います。各自のペースで行ないましょう。継続によりきれいな体づくりが出来ます。	★★～	☆☆～
ラストの腹筋	週末に15分しっかり腹筋を鍛えましょう。スタッフ担当クラス	★～	☆～
骨盤調整EX	洪インストラクターのオリジナルクラスです。腰痛肩こり、ゆがみが気になる方、マイペースで御参加ください。なめらかに体を動かし、ゆがみ改善目指しましょう！！	★★★★～	☆
～コアコンディショニング	エアロビクス・ステップクラス後半にコア(体幹)コンディショニングを行います。	★★★★	☆☆☆
ボディメンテナンスストレッチ	身体調整系のクラス、担当SATOSHIインストラクターのオリジナルクラスです。ゆがみ改善してきれいな姿勢を手に入れましょう！	★★～	☆☆～
筋コン&ポーズジグ	ボディビルダー宮野先生が筋コンとポーズジグを行います。毎週ポーズジグクラスがあるのはイースト東京ならではです！	★★★★～	☆☆☆～
バレエワークアウト	バレエの基本は素晴らしいコアコンディショニングです。パワーヨガ・ピラティスと同様キレイな体作りをお約束します。	★★★★	☆☆☆
ポルドブラ	音楽に合わせてゆっくと動きながら肩や肩甲骨をほくほくパランス感覚も養えるコンディショニングのクラスですぜひお試しください。	★～	☆～
格闘技系プログラム		強度	難易度
クラス名	クラス内容		
ラウンドボクシング	K-1選手トレーナー・高校ボクシング部監督のインストラクターがアマチュアボクシングのオリジナル・トレーニングを教えます。	★★★★～	☆☆☆～
スクール	徹底して正しいフォームを身に付け、防御に重点を置いた練習をします。初めての方、男女共にご参加頂けます。	★★★★★	☆☆☆☆☆
ダンス系プログラム		強度	難易度
クラス名	クラス内容		
ラテン	楽しくわくわくする音楽とダイナミックラテンのステップが楽しめます。一緒におどりますよ	★★★★～	☆☆☆～
ナニ・アロハ	曲とストーリーを楽しみましょう。心地よいテンポのステップとゆったりと美しい手の動きが繰り返しの練習で習得できます。骨盤EXにも最適！	★★～	☆☆～
ジャズダンス	ハウスステップ、ジャズあり、しっかり踊れる振り付けクラスです。音楽に合わせて動く楽しさを感じて頂けます。	★★～	☆☆～
FreeStyle	初めての方から上級者まで楽しんで頂けるクラス内容です。	★★★★	☆☆☆☆
JAZZ	基本ウォーミングアップ丁寧に行います。ぜひ体の隅々に酸素を送るストレッチをお試しください。平日夜はダンスの基礎をじっくり行います。初めての方・男女問わずどなたでも楽しめる振り付けを行います。皆様どうぞふるってご参加下さい!!	★★～	☆☆～
		★★★★	☆☆☆☆
リラクゼーション系プログラム			
クラス名	クラス内容		
ストレッチボール	半円・円のボールを使って肩・腰・股関節を調整しながら柔軟性を高めます。クラス後の深呼吸をお楽しみ下さい。(リラクセス系と身体調整系があります)		
ヨガ	呼吸法と全身を調整するYOGAはバランス能力向上、体調を整え、心身のストレスを解消する健康法です。呼吸、バランス、柔軟性、集中力、精神力を高めて行きます。男性女性に関わらずどなたでもご参加頂けます。		
ストレッチ	全身を調整しながら全身を伸ばして行きます。姿勢改善、ストレスを解消し、柔軟性を高めます。トレーニングの疲労回復に大変効的です。		
ボール&ストレッチ	大小のボールを使うことで深層筋がほぐれバランス能力の向上、腰痛肩こりの気になる方も是非お試しください。		
プラチナ会員	58歳以上のプラチナ会員さま専用のクラスです。男女問わず皆様快活な毎日過ごすために必要なエクササイズを行います。		
	初級向け コンディショニング ダンス系		
	中級向け コンディショニング ダンス系		
	上級向け コンディショニング ダンス系 リラクゼーション系		
	* 運動強度は、個人差がありますのであくまでも参考にして下さい。その日の体調に合わせて無理のないウラスをお選び下さい。		

ゴールドジムイースト東京
TEL 03-3645-9434

詳細は気軽にスタッフ、インストラクターにお問い合わせください。インストラクター一同皆さまのご参加をお待ちしています。