

| クラス名                          | 強度               | 難度        | クラス内容   |
|-------------------------------|------------------|-----------|---|
| <b>●エアロピクス</b>                |                  |           |   |
| 初 <b>はじめてエアロ</b>              | ★★               | ☆         | 初めてスタジオにご参加になる方、一緒に始めましょう。基本動作の反復と組み合わせが楽しめるようになります。  |
| 初 <b>ビギナーウォーク/ビギナーエアロ</b>     | ★★               | ☆☆        | 『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。エアロピ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 <b>ビギナージョグ</b>              | ★★★              | ☆☆        | 『走る』程度の動作＝ハイインパクトが、加わる初級者向けのクラスです。男性女性に関わらず、どなたでもご参加頂けます。   |
| 初 <b>エアロシェイプ</b>              | ★★               | ☆☆        | ビギナーエアロの動作でウォーミングアップして心拍数を上げて動いた後、後半は、筋コンディショニングで身体をシェイプし、最後はストレッチ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お勧めです。              |
| <b>レギュラーエアロ</b>               | ★★★              | ☆☆☆～☆☆☆☆  | ビギナー系のエアロピクスに慣れた方を対象としたワンランクアップしたクラスです。   |
| <b>ミッド&amp;ローインパクト</b>        | ★★★              | ☆☆☆       | 中級レベル以上で走る動作がほとんど入らないクラスです。ジャンプ系がなく、基本の動きの変化が大変楽しいクラスです。ビギナーになったらご参加ください！   |
| <b>パワーロー</b>                  | ★★★★             | ☆☆☆☆      | 中級レベル以上の体力のある方向け。様々なバリエーションをお楽しみ下さい。スペースにハイインパクトの動作も加わります。  |
| <b>パワージョグ</b>                 | ★★★★★            | ☆☆☆☆☆     | 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。  |
| <b>オリジナルエアロ</b>               | ★★★★～★★★★★       | ☆☆☆～☆☆☆☆☆ | 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ーギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。   |
| 初 <b>エアロサーキット</b>             | ★★～★★★           | ☆～☆☆      | 初級エアロピ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。各自のレベルで強度調整できます。                                      |
| <b>●ステップ</b>                  |                  |           |   |
| 初 <b>ビギナーステップ</b>             | ★★～★★★           | ☆☆        | 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。   |
| 初 <b>ラーニングステップ</b>            | ★★～★★★★          | ☆☆        | ステップが初めての方から、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、様々なフットパターンを習得して行きましょう。                                 |
| 初 <b>ステップシェイプ</b>             | ★★～★★★★          | ☆☆        | エアロピクスとステップエクササイズと筋コンディショニングが一つになり色々な動作を組み合わせたクラスです。  |
| <b>レギュラーステップ</b>              | ★★★～★★★★         | ☆☆☆       | 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。  |
| <b>POWER STEP</b>             | ★★★★～★★★★★       | ☆☆☆☆      | ステップ台に慣れてきた方を対象にシンプルな内容で、ジャンプありのパワフルクラスです。  |
| <b>オリジナルステップ</b>              | ★★★★～            | ☆☆☆       | ステップの基本をマスターした方なら楽しめます。インストラクターが個性を発揮したコリオをお楽しみ下さい。   |
| <b>●ボディーコンディショニング/調整</b>      |                  |           |   |
| ◎ <b>宮野式カラダ改造塾</b>            | ★～ご自身で強度設定が行えます。 |           | ボディビルダーが担当する、本格的＝基本がキチンと習える！体を変えたい方、男女問わずご参加ください。バーベル、ダンベル使用  |
| ◎ <b>パワーヨガ</b>                | ★～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をはかって行きます。   |
| ◎ <b>HAND STAND</b>           | ★～ご自身で強度設定が行えます。 |           | 器具を一切使わずに自分の体重のみを利用して全身のコンディショニングを行なって行きます。呼吸、バランス、柔軟性、集中心力、精神力を高める為のクラスです。ILLYAオリジナルクラスです。                       |
| ◎ <b>骨盤リセットストレッチ</b>          | ★～ご自身で強度設定が行えます。 |           | カイロの知識を持つ佐藤インストラクター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。なめらかに体が動き、ゆがみ改善目指しましょう！！                              |
| <b>シェイプサーキット</b>              | ★★★★～★★★★★       | ☆☆☆～      | エアロピクス系・格闘技系プログラム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。75分やりがいのあるクラスです。  |
| <b>◎リラクゼーション系</b>             |                  |           |   |
| <b>ヨガ</b>                     | ★～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。   |
| ◎ <b>ストレッチ/リラク</b>            | ★～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  |
| ◎ <b>ビューティーコアストレッチ</b>        | ★～ご自身で強度設定が行えます。 |           | 背骨をきれいなSラインに整えお腹を引き上げた姿勢作りを目的に呼吸とインナーマッスルを意識したストレッチを行います。終了後は骨盤が安定し歩行が心地よい、ゆったりゆったりした時間をお過ごしください。                 |
| ◎ <b>コンディショニングストレッチ</b>       | ★～ご自身で強度設定が行えます。 |           | HAND STANDとこのコンディショニングストレッチを組み合わせ究極ボディーを目指しましょう。勿論このクラスのみのご参加も頂けます。   |
| <b>◎格闘系</b>                   |                  |           |   |
| <b>ボクシングアカデミー</b>             | ★★★              | ☆☆        | 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。グローブを着用してのミット打ちも行ないます。シェイプアップ・護身用にも最適です。どなたでもご参加頂けます。                          |
| ◎ <b>リアルキックフィットネス</b>         | ★★★              | ☆☆        | 現役K1ファイターが、本格的に直接指導！初めての方から、経験者、男女問わずどなたでもご参加頂けます。個々のレベルに合ったミット打ちを主体に行ないます。体力向上、ストレッチ発散、シェイプアップに！！キックボクサー目指しましょう！ |
| ◎ <b>マーシャルアーツエクササイズ</b>       | ★★★              | ☆☆        | キックボクシング、ボクシングなどの格闘技の動きをシェイプアッププログラムにアレンジしたクラスです。女性にも楽しく安心して御参加頂けます。  |
| ◎ <b>カーディオキックボクシング</b>        | ★★★              | ☆☆        | 心肺機能向上の為のエクササイズにキックボクシングの動き取り入れました。消費カロリーが多く全身のシェイプアップに効果的です。   |
| ◎ <b>ボクシングシェイプ</b>            | ★★               | ☆☆        | ボクシングを音楽に合わせて行います。前半ストレッチ、パンチ練習を行いながら、どんどんテンションが上がってゆきます！男女年齢問わず全く初めての方でも安心して参加できる格闘技系クラスです。                      |
| <b>◎ダンスコンプレックス&amp;ダンス</b>    |                  |           |   |
| <b>ZUMBA</b>                  | ★★★★～★★★★★       | ☆☆☆☆☆☆    | ラテン系ダンス基本動作とともに筋トレを行います。かなりハードなクラスをお楽しみいただけます。  |
| <b>ラテンエアロ</b>                 | ★★～★★★           | ☆☆☆☆☆☆    | 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ピクスです。男性女性に関わらずどなたでもご参加頂けます。   |
| ◎ <b>バレエ</b>                  | ★★～★★★           | ☆☆☆☆☆☆    | きちんとバレエを楽しみたい方、バレエを始めたい方に最適なクラスで基本をきちんと行います   |
| ◎ <b>バレエエクササイズ/バレエ パーレッスン</b> | ★★～★★★           | ☆☆☆☆☆☆    | バレエの基本を身につけて身体づくりをしていくクラスです。バレエはバレリーナのものだけではありません。お気軽に参加して下さい。  |
| ◎ <b>HIPHOP/HOUSE</b>         | ★★～★★★★          | ☆☆☆☆☆☆    | 流行のHIP HOPに合わせて踊って行きましょう。初心者から楽しめるストリートダンス、リズム取り、ストレッチから指導して行きます。   |
| ◎ <b>JAZZ DANCE</b>           | ★★～★★★           | ☆☆☆☆☆☆    | 様々な振付で音楽に合わせて楽しく動きを充分に感じて頂けるダンスクラスです。ダンスクラス初めてという方も是非御参加下さい。  |
| ◎ <b>アフリカンダンス</b>             | ★★～★★★           | ☆☆☆☆☆☆    | ボンゴのパーカッションにあわせて、基本のステップを練習します。シンプルなエアロのようなステップも行います。曲と振付もたのしめます！！スタジオ初の方も是非どうぞ！                                  |
| ◎ <b>ナニ・アロハ</b>               | ★★～★★★           | ☆☆☆☆☆☆    | ハワイに古くから伝わるハワイアンソングの曲で心地よいステップをお楽しみください。年齢性別を問わず、お楽しみ頂けます。カウスカートを着用するときに動きが美しくなります。                               |

⇒ 初・・・初めての方でもご参加いただけます。

◎・・・どなたでもご参加頂けます。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム行徳千葉での設定となっております。予めご了承下さい。ご不明な点がございましたら担当インストラクターへお気軽にお問い合わせ下さい。