

# GOLD'S GYM

## ウエスト東京/東中野東京 スタジオプログラムのご案内 3月～

クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
<b>●エアロビクス</b>				
🍀 ピギナーウォーク	30分/45分	★★	☆☆	『歩く』程度の動作＝ロインバクトの基本動作を中心とした初級者向けクラス向上クラスです。どなたでもお気軽にご参加頂けます。
🍀 ピギナーウォーク&シェイプ	45分/60分	★★	☆☆	『歩く』程度の動作＝ロインバクトの基本動作を中心とした初級者向けクラスです。後半にコンディショニングを行います。
🍀 ピギナージョグ	45分	★★★	☆☆	『走る』程度の動作＝ハイインバクトが加わる初級者向けのクラスです。どなたでもお気軽にご参加頂けます。
🍀 シェイプアップロインバクト	45分	★★★	☆☆～☆☆☆	膝や腰などに負担の少ない動きを中心に効率よく体を動かし、後半は筋コンディショニングで筋肉を引き締めます。
🍀 ファットバーン(脂肪燃焼)	60分	★★★	☆☆☆	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。ロインバクトで構成されていますので、ハイインバクトが苦手な方でも安心してご参加頂けます。
レギュラー	45分/50分/60分	★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	ピギナー系のエアロビ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。ロインバクト・ハイインバクトの動きをお楽しみください。
🍀 パワーロインバクト	45分/60分	★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	バリエーション豊富なロインバクトでしっかり体を使うクラスです。スパイス的にハイインバクトも入ります。
🍀 オリジナルエアロ	45分	★★★★～★★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	担当インストラクターオリジナルのクラスです。
🍀 パワージョグ	60分	★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	エアロビクスに十分に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パートを多く取り入れたクラスです。心肺機能の向上に効果的です。
🍀 ダンスエアロ	60分	★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	ダンス要素を多く取り入れたエアロビクスのクラスです。エアロビクスもダンスも思い切り楽しみましょう！
🍀 ラテンエアロ	60分	★★★★	☆☆☆	ラテンの基本ステップから楽しさを体感できるクラスです。
<b>●STEP(定員 ウェスト30名/東中野40名)</b>				
🍀 スタートSTEP	30分	★★	☆☆	ステップのクラスの基本中の基本クラス。体力に自身のない方にも安心してご参加頂けます。
🍀 スタートSTEP&シェイプ	60分	★★	☆☆	ステップのクラスの基本中の基本クラス。後半にコンディショニングを行います。体力に自身のない方にも安心してご参加頂けます。
STEP 1	45分/50分	★★～★★★	☆☆～☆☆☆	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できます。
STEP 2	60分	★★★★～★★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	STEP1に慣れて来た方向向けのクラスです。様々なSTEPバリエーションを楽しめます。
STEP 1&シェイプ	60分	★★～★★★	☆☆	シンプルなステップバリエーションと筋コンディショニングで全身持久力を高めていくクラスです。
🍀 STEP FORCE BASIC	60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		シンプルにスマートにカロリー消費を目指します。ステップで爆発的にカロリー消費！後半はダンベルやチューブ、ステップ台を使い筋力UP！
🍀 シンプルSTEPサーキット	60分	★～★★★	☆☆	ステップエクササイズと筋コンディショニングを交互に行うクラスです。体脂肪をつけにくい体を作ります。
🍀 オリジナルSTEP	60分	★★★★～★★★★★	☆☆☆～☆☆☆☆	担当インストラクターオリジナルのクラスです。
<b>●筋コンディショニング・ボール</b>				
🍀 ピラティス	45分/60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングのクラスです。姿勢の改善・スタイル維持に効果的です。
🍀 BODYFLEX	60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		バレエのアイソレーションを中心にストレッチとボディーバランスを組み合わせたスロートレーニングのクラスです。
🍀 B-make～walking～	45分	★～ご自身で強度設定が行えます。		骨盤の簡単なストレッチをすることで、全身の歪みをリセットするクラスです。美しい歩き方にもチャレンジしてみましょう。
<b>●リラクゼーション系</b>				
🍀 アロマストレッチ	30分	★～ご自身で強度設定が行えます。		アロマオイルを焚き、それぞれの効用を利用した中で全身のストレッチをするクラスです。
🍀 ストレッチボール	30分	★～ご自身で強度設定が行えます。		ストレッチボールを使用し、体の調整、ストレッチを行います。どなたでもお気軽にご参加頂けます。
🍀 ヨガ	45分/60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		ヨガの伝統的な呼吸法と現代人向けにアレンジされたアーサナ(ポーズ)をとりながら、心身を整えていくクラスです。体が固い方もぜひご参加下さい。
🍀 パワーヨガ	60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		一般的なヨガの中で行外レーニング的な要素の部分を強化し、従来のものより運動量が多く、ダイエット・シェイプアップに効果的です。
🍀 Body Mind Breath	60分	★～ご自身で強度設定が行えます。		呼吸とヨガのポーズを連動させ、リラックス・デトックス効果のあるクラスです。
<b>●ダンス系</b>				
🍀 HIP HOP	60分		☆☆☆☆	HipHopのリズムに合わせて動く楽しさを感じて頂けるクラスです。はじめての方・男女問わずどなたでもご参加頂けます。
🍀 HOUSE	60分		☆☆☆☆	ハウスミュージックに合わせて踊るストリート系ダンス。
🍀 CLUB JAZZ	60分		☆☆☆☆	ファンキーな動きを取り入れたシャープでエネルギッシュなダンスクラスです。
🍀 JAZZ DANCE	60分		☆☆☆☆	ジャズの基本動作を習得するクラスです。曲に合わせて振り付けも行います。これから始めるという方にもお勧めのクラスです！
🍀 ベリーダンス	60分		☆☆☆☆	アラブ・中東諸国を発祥とした民族舞踊。お腹や腰をくねらせて踊る様からBelly(腹部)Danceと呼ばれています。
🍀 バレエ	60分/75分		☆☆☆☆	簡単なストレッチからバレッソを中心にゆっくりとしたバレエの動きの中でしなやかで引き締まった身体作りをしていきます。
🍀 naniAloha	60分		☆☆☆☆	ハワイに伝わるフラとフィットネスエクササイズを融合。年齢・性別を問わず今までアプローチしにくかった部位のからだの変化が体験できます。楽しみながら、継続しやすい…新しいプログラムです。
🍀 RITMOS	30分/45分/60分		☆☆☆☆	11曲それぞれにラテン・レグトン・ブラジリアンなど様々な振り付けがされています。恥ずかしさを捨てて楽しんだモン勝ちです！
🍀 ZUMBA	50分/60分		☆☆☆☆	ラテンのメレンゲ、サルサ、サンバに加え、フラメンコ、レグトン、ベリーダンスなど様々なダンスのステップを曲に合わせて動く、ダンススタイルのレッスンです。シンプルな動きですので、どなたでもご参加頂けます。
<b>●格闘技系</b>				
🍀 ビート&キックス	60分	★★★★	☆☆	音楽に合わせてキックやパンチを行います。カロリー消費も高くシェイプアップ効果も大きいクラスです。
🍀 FULLBOX	60分	★★★★	☆☆	ボクシング、ムエタイ、空手などさまざまな格闘技の動作を取り入れたスタジオプログラムでどなたでも楽しめます。音楽との一体感をお楽しみください。
🍀 マーシャルワークアウト	60分	★★★★	☆☆	格闘技の要素を取り入れたオリジナルクラスです。ストレス発散や解消のクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジムウエスト東京/東中野東京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。