

[illegible]

【色分け早見表】

アクティブ系	コンディショニング系	リラクゼーション系
ダンス系	有料レッスン	

【マーク説明】

- 初心者向けレッスンです。
- 整理券配布プログラムはオンラインWeb予約となっております。
(オンライン予約定員については別POPにてご案内致します)

【注意事項】

- ・レッスン開始後10分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。
- ・スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・代行情報及び祝日スケジュールは、館内告知・Web情報をご覧ください。

	クラス名	時間	強度	難度	プログラムの効果	クラス内容
■アクティブ系						
	ビギナーエアロ	45分/30分	★～★★	☆～☆☆	【身体機能の向上】 ○筋力・持久力の向上 ○柔軟性・可動域の向上 ○バランス感覚・協調性の向上 ○体幹の安定性・姿勢の改善 ○心肺機能の向上 【健康維持・体質改善】 ○体脂肪の燃焼・体重コントロール ○血流の改善 ○肩こり・腰痛の改善 ○不定愁訴の改善 ○生活習慣病の予防・改善	初心者向けエアロビクスのクラスです。エアロビクスの基本動作を習得し、気持ちよく身体を動かして行きます。
	ビギナーエアロ&シェイプ	50分	★～★★	☆～☆☆		初心者向けエアロビクスのクラスです。エアロビクスの基本動作を習得し、気持ちよく身体を動かして行きます。後半にコンディショニングを行います。
	シェイプアップローインパクト	45分	★★	☆☆		エアロビクスに慣れてきた方向けのプログラム。脂肪燃焼効率の高いローインパクトエクササイズをお楽しみ下さい。
	オリジナルエアロ	60分/50分/45分/30分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆☆		インストラクターオリジナルのエアロビクスクラスです。初級・初中級・中級・中上級・上級者対象クラスあり。
	スタートSTEP	60分/45分	★～★★	☆～☆☆		ステップ台を使用して音楽に合わせ昇降運動を行うプログラムです。ステップの基本動作を習得して行きます。
	STEP 1	45分	★★	☆☆		ステップの技術習得を目標としたクラスです。
	STEP 1.5	60分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆☆		ステップ1とステップ2の中間でレベル設定としたクラスです。
	STEP 2	60分	★★★	☆☆☆		様々なステップバリエーションにチャレンジして行くクラスです。
	オリジナルSTEP	60分/50分/45分	★★～★★★★★	☆☆～☆☆☆☆☆		インストラクターオリジナルのSTEPクラスです。初中級・中級・中上級・上級者対象クラスあり。
	RITMOS	60分/45分	★★	☆☆		アルゼンチンから発信される最新プログラム!ラテン、HIPHOP、アラビアン、レグトン…様々なジャンルの曲に合わせてドラマティックにダンスを楽しめます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。
ZUMBA	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。		
SALSATION	60分	★★	☆☆	SALSATIONとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルに囚われず、サルサソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたく曲が選ばれているダンスプログラムです。		
Reejam	60分	★★	☆☆	Reejamはエアロビクスの基本の動きに1990年代のヒップホップ等のステップを組み合わせたダンスフィットネスプログラムです。		
ビート&キックス	60分/45分/30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。		
■コンディショニング・調整系						
	ピラティス	40分	★～	☆～	【自律神経・ホルモン調整】 ○ホルモンバランスの調整 ○自律神経の調整 ○睡眠の質の向上 【メンタル・脳機能への効果】 ○ストレス解消・メンタルヘルスの向上 ○集中力・認知機能の向上 【自律神経・ホルモン調整】 ○ホルモンバランスの調整 ○自律神経の調整 ○睡眠の質の向上 【メンタル・脳機能への効果】 ○ストレス解消・メンタルヘルスの向上 ○集中力・認知機能の向上	体幹部の強化や姿勢の改善に効果的です。ピラティス初めての方もご参加頂けます。
	B・コンシャス	45分	★～	☆～		正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整えます。骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改善し、しなやかで美しい身体作りを目指します。
	ボディメイク	60分	★～	☆～		筋力アップ、シェイプアップを目的とした筋コンディショニングのクラスです。基礎代謝を上げ痩せやすく太りにくい身体を目指します。
	n.a.o トレ	50分	★～	☆～		notable athleticism outlasts（卓越した（優れた）運動能力が最後まで持続する）ダンベル・バーベル・ステップ台を使用した全身運動naoオリジナルトレーニング。ボディシェイプ、ボディメイク、筋発達を目的とします。
	B-make ～walking～	45分	★～	☆～		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。
	ストレッチボール	30分	★～	☆～		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。
	骨盤リカバリー	45分	★～	☆～		骨配列の調整、姿勢改善、機能回復をメインとしたクラス。コンディショニングと軽いトレーニングを組み合わせ、全身をくまなく整えていきます。
	Group Power	60分/45分	★～	☆～		バーベルを用いて行う全身のワークアウトトレーニングです。初心者の方でも安心してご参加して頂けるクラスです。
GGX	45分/30分/20分/15分	★～	☆～	ゴールドジムのトレーナーが行うグループエクササイズです。		
■リラクゼーション系						
	ヨガ	60分/45分	★～	☆～	【自律神経・ホルモン調整】 ○ホルモンバランスの調整 ○自律神経の調整 ○睡眠の質の向上 【メンタル・脳機能への効果】 ○ストレス解消・メンタルヘルスの向上 ○集中力・認知機能の向上	ヨー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/45分	★～	☆～		一般的なヨガの中で行うト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。
	アシュタンガヨガ（ビギナー）	60分	★～	☆～		呼吸と動きを連動させて流れるように体を動かすダイナミックでエネルギー シュなアシュタンガヨガからシークエンスを抜粋して進めます。
	ストレッチ&コンディショニング	60分/45分	★～	☆～		身体バランスを整える事を目的にストレッチと筋トレを行います。整った姿勢は痛みを起こしにくく、疲労も軽減できます。ご自分の動きの癖も観察しながら動きましょう。
	リンパフローストレッチ	60分	★～	☆～		ストレッチボール等で身体をほぐし主要な筋肉にアプローチし筋膜をリリースさせる事により、リンパの流れも促します。ヨガ的要素も加え身体も気持ちも解放されリラックスさせるクラスです。
■ダンス系						
	HIP HOP	60分	—	☆☆～	【身体機能の向上】 ○筋力・持久力の向上 ○柔軟性・可動域の向上 ○バランス感覚・協調性の向上 ○体幹の安定性・姿勢の改善 ○心肺機能の向上 【健康維持・体質改善】 ○体脂肪の燃焼・体重コントロール ○血流の改善 ○肩こり・腰痛の改善 ○不定愁訴の改善 ○生活習慣病の予防・改善	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。
	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！
	STYLE JAZZ	60分	—	☆☆～		ウォームアップストレッチをしっかりと行った上で曲の雰囲気に取り添って振り付けを踊るクラスです。
	STREET JAZZ	60分	—	☆☆～		ジャズダンスとストリートダンスを融合させたダンススタイルです。
	バレエ	60分	—	☆☆～		クラスはバレエ、バーレッスン、センターレッスンのご用意がございます。バレエではバーレッスン＋センターレッスンを行います。初めての方はバーレッスンからご参加ください。