GOLD'S GYM® 本八幡千葉スタジオプログラムのご案内

	クラス名	強　度	難　度	見込まれる効果	クラス内容
●アクティブ					
初	Nani aloha	★★	☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ハワイアンフラとフィットネスを融合させたエクササイズです。脚や体幹のトレーニングにもなり体力アップ・シェイプアップ効果抜群です。
初	ビギナーエアロ	★	☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	初心者・初級者を対象にエアロビクスの基本姿勢・動作を中心に簡単に動けるクラスです。
All	レギュラーエアロ中級	★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	初中級者を対象にローインパクトとハイインパクトの動きで心肺機能を高めるクラスです。
All	ファットバーン	★★★★	☆☆☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	しっかりと身体を使ってエアロビクスをすることで脂肪燃焼目的としたクラスです。
All	Salsation	★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	リズムや音楽のサルサではなく「サルサソース」の意味。様々なジャンルの音楽を感じながら、自然に身体を鍛えていくクラスです。
All	HIP HOP JAZZ	★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	**リズムに合わせて楽しく身体を動かしていきダンスの基本的な身体の使い方や、ｽﾃｯﾌﾟなどを学んでいただくクラスです。**
All	体幹トレーニング	★	☆	基礎代謝向上・姿勢改善	身体の軸(胴体部分)をしっかり鍛えることでバランスの良い身体づくり、基礎代謝アップ、腰痛改善、姿勢改善、パフォーマンスアップに繋がる体幹トレーニングクラスです。
All	エアロ初中級	★	☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	エアロビクスが初めての方から、少し慣れている方まで、楽しんで頂けるクラスです。
All	ZUMBA	★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ラテン系音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズです。
初	リズムファットバーン	★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	基礎的なダンスリズムに合わせた有酸素運動で楽しくより効果的な脂肪燃焼を狙えるクラスです。
●ステップ					
All	オリジナルステップシェイプ初中級	★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	初中級者を対象にコンビネーションを楽しんでいただくクラスです。
All	オリジナルステップシェイプ初級	★★	☆	シェイプアップ・持久力向上	初級者を対象にシンプルなステップの昇り降りで全身のシェイプアップと筋トレで筋持久力アップを目的としたクラスです。
All	オリジナルステップシェイプ　中上級	★★★★	☆☆☆☆	シェイプアップ・持久力向上	中級者以上を対象に様々なステップバリエーションをマスターし、インストラクターの個性を活かしたエネルギッシュなクラスです。
All	オリジナルステップシェイプ　中級	★★	☆	シェイプアップ・持久力向上	**初心者を対象にシンプルなステップの昇り降りで全身のシェイプアップと筋トレで持久力アップを目的としたクラスです。**
初	ビギナーステップ	★	☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	ステップ台を使用した昇降運動のクラスです。上半身の引き上げ、リズムに乗って身体を動かします。
All	ステップシェイプ	★★★	☆☆	脂肪燃焼・心肺機能向上	初中級者を対象に強度強めなステップワークで全身のシェイプアップを。筋トレで筋力・持久力アップを目指したクラスです。
All	レギュラーステップ	★★★	☆☆☆	脂肪燃焼・心拍機能向上	初中級を対象に基本のステップバリエーションから徐々に発展させた動きを楽しむクラスです。
●コンディショニング/調整					
All	ボディメイク　君塚	★~★★★★★	☆	姿勢改善	前半はコンディショニング、後半トレーニングを行うクラスです。
All	ボディメイク　MARI	★★	☆	シェイプアップ	ダンベル・チューブ・ミニボールなどを使って、全身のトレーニングで筋量・筋力アップ、筋肉美を目指すクラスです。
All	骨盤EX＆ストレッチ	★	☆	シェイプアップ	骨盤エクササイズを行い、筋力UPと凝り固まった筋肉をほぐしていきます。
All	ウェーブリングストレッチ	★	☆	シェイプアップ	人体の構造に基づき、設計された波計リングを使い、ツボ押し・ストレッチ・トレーニングなどを行うクラスです。
All	ボディコンディショニング	★	☆	シェイプアップ	骨盤の運動、ストレッチ要素をいれたレッスンです。ゆっくりなペースで進めていくので運動に慣れていない方でも安心して参加できます。
初	ストレッチ	★	☆	柔軟性向上	呼吸法や身体の状態を確認しながら肩甲骨、脊椎、骨盤などの体幹部を始めとする身体全体の調整を行うクラスです。頭痛、肩こり、腰痛の方に効果的です。
初	ストレッチポール	★	☆	柔軟性向上	ストレッチポールで全身をゆっくりほぐします。初めての方でも安心してご参加いただけます。
初	ジャイロキネシス	★	☆	シェイプアップ	椅子に座って骨盤を安定させて行うエクササイズです。全身の繋がりを意識しながら骨盤、背骨を反らせる、丸める、円を描く動きなど、身体のすみずみまで動かします。
All	SUAY自己整体運動ショート	★	☆	姿勢改善	自分の身体の歪みと弱点を知り、痛まない様にする。知識欲があり、自分でなんとかしたいと思う方々に向いています。タイ式ヨガのポーズを使い身体の自己診断ができるようになるプログラムです。
All	ボディシェイプ	★★★	☆	シェイプアップ	有酸素運動も交えながら、有酸素運動により近い筋トレ(ダンベル・チューブ・ミニボール)を組み合わせることで、シェイプアップ効果抜群のクラスです。
All	コアトレーニング	★★	☆	シェイプアップ・姿勢改善	美しい身体を維持する為、バランスボールや自重を使いコアを強化していくクラスです。
All	ストレッチ＆ダンス基礎	★	☆	柔軟性向上	ダンスの基礎となる動きを1つずつゆっくりと練習していきます。ストレッチで身体をほぐし可動域を確認していきます。
●ヨガ・リラクセーション系					
All	ヨガ	★	☆	柔軟性向上	ヨガ特有の型(ポーズ)と深い呼吸で柔軟性を向上させ心身の調和をはかるクラス。
All	ピラティス	★★★	☆	シェイプアップ・姿勢改善	マットの上で腹部と体幹部を中心としたトレーニングを行います。柔軟性、筋力UPだけでなく、体型や姿勢が良くなるプログラムです。
All	体幹・体軸ヨガ	★★★	☆	シェイプアップ・姿勢改善	体幹・骨盤周りの筋肉を整えつつ、体軸を鍛えていくクラスです。
●格闘系					
All	カーディオキックボクシング	★★★	☆☆	脂肪燃焼、	音楽に合わせながらパンチとキックのコンビネーションを行い、シェイプアップとストレス発散を目的とした格闘技エクササイズのクラスです。
All	シェイプボクシング	★★	☆☆☆	脂肪燃焼	協栄ボクシングオリジナルのプログラムです。音楽に合わせてボクシングのコンビネーションを取り入れたクラスです。
All	キックアウト	★★	☆☆☆	脂肪燃焼	キックボクシングが主体の格闘技エクササイズです。
●ダンスエクササイズ					
初	ロックダンス初級	★★	☆☆	ダンススキル向上	動きから身体の各部をカチッと止める動作の連続で流れるスタイルが特長です。身体の関節・筋肉・体幹をコントロールしておこなうクラスです。
All	フルースタイルダンス	★	☆☆	ダンススキル向上	様々なダンスジャンルを組み合わせて踊るクラスです。
All	バレエ・バー	★★	☆☆	ダンススキル向上	基本の立ち方や腕・体幹・脚の使い方・ステップを学び、バーにつかまり正確なポジションや筋肉の使い方を反復していくクラスです。
All	バレエ・センター	★★	☆☆	ダンススキル向上	バーで身につけた一つ一つの動きを実際に踊りの中でまとめ上げるクラスです。さまざまな曲のテンポに合わせて動きを組み合わせることで応用力を養います。
初	バレエ入門・初級	★★	☆☆	ダンススキル向上	バレエが初めての方、興味があるけど不安な方など超初心者向けの内容となっております。
All	ジャズダンス	★★	☆☆	ダンススキル向上	ストレッチ・エクササイズで身体を動かします。インストラクターがオリジナルな振付を行うクラスです。
初	やさしいHIP HOP	★	☆	ダンススキル向上	初心者の方から経験者の方まで、ヒップホップの基礎から振り付けまでを踊るクラスです。
All	バレエバー・エッセンス初級	★★	☆☆	ダンススキル向上	基本的な身体の使い方を重視して、参加者のレベルに関係なくコアを意識して身体を使える様にするクラスです。
初	ヒップホップ初級	★	☆	ダンススキル向上	初心者を対象にヒップホップの基礎を学びながら踊るクラスです。
All	バーレスク	★★	☆	ダンススキル向上	女性らしいセクシーな振り付けの中に、強さやカッコ良さを表現した振付です。身体作りとなる基礎からウォーキングまでみっちりと練習した後に振付へ。
●有料スクール					
	マリーンズ・ダンスアカデミー				講師は現役の千葉ロッテマリーンズチアパフォーマーOGが直接指導します！（入会金5,500円、月会費7,700円～税込）
	CROWN　KIDS　DANCE　STUDIO				クラウンキッズダンススタジオのレッスンは、ダンスを通して、人間力のある子供達を育成しています。（入会金無料、月会費8,800円or15,000円　税込）
	立嶋篤史キックボクシングスクール				ックボクシング界の生けるカリスマと呼ばれる立嶋篤史選手が指導を行います。（入会金5,500円、月会費7,700円　税込）

⇒ 初・・・初めての方でもご参加いただけます。　　All・・・どなたでもご参加いただけます。

※クラス名、クラスレベルはゴールドジム本八幡千葉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。