

GOLD'S GYM

東浦和さいたまスタジオプログラムご案内

種類	クラス名	難度	強度	対象者	時間	
エアロビクス	エアロ入門	★□	★	初心者	40	エアロビクスの基本動作中心のプログラム
	かんたんエアロ30	★□	★	初心者	30	これからエアロビクスを始めたい方やシンプルな動き、基本動作中心のプログラム
	エアロ40、45、50、	★□	★	初心者～初級者	40/45/50	これからエアロビクスを始めたい方やシンプルな動き、基本動作中心のプログラム
	ビギナーエアロ	★□★□	★★	初心者～初級者	60	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果の高いエクササイズ
	エアロLOW	★□★□★□	★★	初心者～初中級者	50	様々なステップ、動きのバリエーション楽しみたい方向けのプログラム
	エアロ50(初中級)	★□★□★□	★★	初級者～中級者	50	様々なステップ、動きのバリエーションを方向けで強度、難度共に楽しめるプログラム
	オリジナルエアロ(初中級)	★□★□★□	★★	初級者～中級者	50	強度、難度共に楽しむことの出来る担当インストラクターオリジナルのプログラム
	エアロHI50	★□★□★□	★★★	中級者	50	エアロビクスに十分慣れてきた方、体力のある方向けのチャレンジプログラム
ステップ	かんたんステップ	★□	★	初心者	30	ステップエクササイズを始めたい方、基本動作中心のプログラム
	ステップ40	★□★□	★★	初心者～初級者	40,45	シンプルな動きと基本動作中心ステップの楽しさを知ることのできるプログラム
	ビギナーステップ	★□★□	★★	初心者～初級者	45	ステップに慣れてきた方向けのプログラム脂肪燃焼効果の高いエクササイズ
	ステップ1	★□★□	★★★	初級者	50	様々なステップ、動きのバリエーション楽しみたい方向けのプログラム
	オリジナルステップ	★□★□★□	★★★	初級者～中級者	50	強度、難度共に楽しめることのできる担当インストラクターのオリジナルプログラム
格闘系	シェイプキック	★□★□★□	★★★	どなたでも	50	軽快な音楽に合わせてパンチを打つクラス。脂肪燃焼効果の高いプログラム
	カーディオキックボクシング	★□★□★□	★★★	どなたでも	50	軽快な音楽に合わせてパンチ、キックを打つ脂肪燃焼効果の高いプログラム
	ファイティングカーディオ	★□★□★□	★★★	どなたでも	60	軽快な音楽に合わせてパンチ、キックを打つ脂肪燃焼効果の高いプログラム
	協栄ボクシングテクニック	★□★□	★★	どなたでも	15	安全に運動効果を上げる為の基本ファイティングポーズ、パンチの打ち方を習得
	協栄シェイプボクシング	★□★□★□	★★★	どなたでも	40	ジャブ、ストレート、左右のフック左右のアップーを取り入れたプログラム
リラックス系	ヨガ	★□～	—	どなたでも	50/60/75	ヨガ特有の深い呼吸をともなった動作でココロとカラダのセルフケアを行うプログラム
	爽やかストレッチ	★～	—	どなたでも	30	心身ともにアクティブに1日を過ごす為の目覚めのストレッチ
調整系	マットサイエンス	★□～	—	どなたでも	50	呼吸と意識した動きにフォーカスしながら全身の筋強化、柔軟性、バランスを高めます
	ピラティス	★□～	—	どなたでも	60	腹式呼吸を行いながらストレッチ中心に動き、しなやかなカラダをつくる
	ボディアジャスト	★□～	—	どなたでも	50	インストラクター完全オリジナルエクササイズ 定評あり人気の高いクラス
	骨盤エクササイズ	★□～	—	どなたでも	40	緩やかな動きを中心に骨盤の歪みを改善を目的としたクラス
	モナリザエクササイズ	★□～	—	どなたでも	60	リンパの流れを促進し老廃物を体外へ排出、アンチエイジング効果の高いプログラム
	骨盤スローエクササイズ	★□～	★	どなたでも	40	骨盤ん歪みを調整し筋緊張を和らげ柔軟性の向上や様々な体の悩みを改善できる
	機能改善エクササイズ	★□～	—	どなたでも	30	姿勢改善、バランス、筋肉の柔軟性を向上、トータルバランス効果の高いプログラム
	コアコンディショニング	★□～	★	どなたでも	45	有酸素運動と筋トレを組み合わせたプログラム
	GGX	★□～	—	どなたでも	10	スタッフおすすめエクササイズ
	コンディショニングエアロ	★□～	★	どなたでも	50	有酸素運動と筋トレを組み合わせたプログラム
ダンス	バレエ	—	—	クラスにより異なります	60	バレエの基礎、バーレッスン、センターなどステップやパターンを行うクラス
	HIPHOP	—	—	クラスにより異なります	60	HIPHOPの基本リズム、ステップを習得し音楽を楽しみながら振り付けまで行う
	JAZZ HIPHOP	—	—	クラスにより異なります	60	インストラクター完全オリジナルクラス、JAZZと HIPHOPを融合した良いとこどりクラス
	HOUSE	—	—	クラスにより異なります	60	流れるような足さばきが最大の特徴で音楽との一体感が最高に気持ちの良いダンス
	はじめてのストリートダンス	—	—	クラスにより異なります	30	これからダンスを始めたいと思っている方、基本リズム、ステップを習得できるクラス
	フリースタイル	—	—	クラスにより異なります	60	各ジャンルにこだわる事無く従来決まった枠のステップ、技をmixしたスタイルのこと
	ベリーダンス	—	—	クラスにより異なります	60	頭を安定させ体の各部位を動かす、しなやかさ、繊細、大胆を表現するダンス
プレコリオ	ZUMBA	—	—	どなたでも	45/50	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズ。様々なダンスを楽しめるクラス