

ゴールドジム横浜馬車道レッスンガイド！

エアロビクス系クラス	時間	レベル	
ビギナーエアロ	50	☆	初めての方も安心して楽しめるエアロビクス初心者クラスです。
エアロローインパクト	50	☆	ひざ、腰に負担の少ない優しい動き重視のクラスです。
エアロ&ストレッチ(ベーシック)	50	☆	シンプルなエアロビクス運動の後に温まった筋肉をじっくりとストレッチします。
エアロ&コンディショニング	50	☆☆	エアロビクスと筋カトレーニングの両方を行い、効率良くシェイプアップ、筋力向上を目的としたクラス。
ベーシックエアロ	50	☆☆	エアロビクスの基本動作に慣れた方向けの初中級クラス。様々なステップバリエーションを組み合わせたコンビネーションの展開を楽しみます。
ファットバーナー	50/60	☆☆	脂肪燃焼を目的としたクラス。時間内に効果的に汗をかきたい方にオススメ！！
コアメイクエアロ	60	☆☆	脂肪燃焼、シェイプアップを目的としたクラス。 エアロビクスに、コアトレーニングを取り入れスタイルアップを目指します。
カーディオファン	50	☆☆☆	コンビネーションを楽しみながら、十分な運動量も感じられる中級向けのクラスです。 運動量は多く、身体へのストレスは少なく、たっぷり汗のかけるクラスです。
エアロLOW&HIGH	50	☆☆☆☆	エアロビクスになれた方に、歩く・走る動作でエアロビクス運動をお楽しみいただけます。
オリジナルエアロ	50	☆☆☆~ ☆☆☆☆☆	色々な運動要素を取り入れた、エアロビクスのコンビネーションを楽しむクラスです。 初中級から上級まで幅広いレッスン。エアロビクスの多彩な動きをお楽しみください。
ステップ《ベーシック》	50	☆☆	ベーシックな動きを中心にステップ台で楽しみます。いろいろな足の動きも習得できるクラス。
ステップ《ファン》	50	☆☆~☆☆☆	ステップ台と床運動を上手に組み合わせ、色々なバリエーションを楽しみます。
ステップ《オリジナル》	60	☆☆☆	ステップ台を使った昇降運動に慣れた方向けのクラス。流れるようなコンビネーションをお楽しみください。

シェイプアップクラス

ゴールドシェイプ	15	☆	どなたにでもできるシェイプアップ効果の高い「部分集中トレーニング」を行います。
美Body！エクササイズ	50	☆	それぞれの持っている体のコンプレックスを解消する“美Body！エクササイズ” 骨盤調整とコアの強化から美しい姿勢を目指します。自分らしく魅せる体作りに興味のある方におススメのクラスです。
ビューティーウオーク	60	☆	美しく、立ち歩くためのトレーニングクラス。硬くなりやすい筋肉を伸ばし、姿勢を維持するために必要な筋肉を強化します。美しい所作を身につけたい方におススメです。
ボディメイク“Sライン”	50/60	☆	有酸素運動と筋カトレーニングをミックスしたクラス。美しい“くびれ”を目指します。
GROUP CORE	30	☆	ウエイト・タオル・ステップ台と自体重を使って行う、コアトレーニングを行うクラス。 運動パフォーマンス向上、腰痛予防、締まった腹筋を作り上げたい方におすすめてです。
GROUP POWER	45/60	☆	バーベルを使い、音楽に合わせて様々な筋カトレーニングを行うクラスです。 安全かつ効果的なエクササイズで、体を引き締めたい方、筋力UPしたい方におススメです！

ダンス系クラス

フラダンス	60	☆	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったりと踊るクラス。シェイプアップにもおすすめです。
フロアーバレエ	60	☆	床に寝ころんだ状態でバレエの動きを行います。体の癖や歪みを修正し、美しい姿勢を作ります。 腰痛や肩こりの予防にも効果的！バレエ未経験者でも無理なく行えます。
バレエ入門	60	☆	バーでストレッチとバレエの基礎的な動きを行い、美しい体のラインを作っていきます。 後半、バーから離れて簡単なバレエダンスを踊っていきます。楽しく動いていきましょう。
バレエ初級(有料)	90	☆☆	バレエ経験3年以上の方を対象としたバー&センター90分のクラスです。身体の使い方や表現などを練習していきます。
バレエヴァリエーション(有料)	60	☆☆	バレエの古典作品の課題曲にチャレンジ！役になりきり美しく優雅に踊りましょう。 ※バレエ初級クラスから続けてご参加ください。毎月、第2・4週のみ開催。
プロコリオ	50	☆☆	『力を抜いて動く』というボディフレックスの考えをもとに、スローからアップテンポまで、 様々なスタイルのダンスを踊ります。
HIPHOP JAZZ	60	☆☆	HIPHOPにJAZZの要素なども取り入れたクラスです。
HOUSE	60	☆☆	テンポの速いダンスミュージックの音に合わせて踊るステップ中心のダンスです。
ラテンエアロ	60	☆	ラテンミュージックにのってローインパクトの動きとラテンのステップをMIXしたクラスです。
ZUMBA(ズンバ)	45/60	☆	世界中のダンス音楽を取り入れたダイナミックでパーティーのような、フィットネスエクササイズです。

格闘技系クラス

天空大河	50/60	☆~☆☆	「天→形、空→突き、大→蹴り、河→舞踊」の4つのパートにより構成されているアクション系格闘技エクササイズ。日常とかけ離れた動作で全身の筋肉を使い、心身のストレス解消します。
カーディオキックボクシング	60	☆☆~☆☆☆	有酸素運動に、キックボクシングの動作を取り入れたエキサイティングなプログラムです。
GROUP Fight	60	☆~	ボクシングや総合格闘技といった様々な格闘技の動作とコンディショニングをダイナミックな音楽に乗せて、シンプルに楽しく動く効果的なワークアウトクラスです。

サイクリングクラス

サイクリング	45	☆~☆☆☆	バイクエクササイズと筋カトレーニングをMIXしたシェイプアップ効果の高いクラスです。
--------	----	-------	--

健康増進&リラクゼーション

足ツボ健康体操&ストレッチ	45	☆	健康増進・疲労回復の為のクラス。足のツボを刺激するマットを使い、簡単な動きで冷え・むくみを改善させます。
骨盤エクササイズ	50	☆	どなたにも出来る、骨盤を取り囲むインナーマッスルに着目したトレーニングのクラスです。
ボディメンテナンス	50	☆	健康増進・疲労回復の為のクラス。簡単な動きで冷え・むくみを改善させます。日常生活で体に不快感を感じる方や歪み・凝りが気になる方、運動機能を高めたい方におススメです。
ボディフレックス	60	☆	『力を抜いて動く』というボディフレックス考えをもとに、スローからアップテンポまで、様々なスタイルのダンスを踊ります。
セルフ整体	50	☆	関節の可動域を広げ、柔軟性・自然治癒力・トレーニングレベルの向上を目的としたクラスです。日常生活で体に不快感を感じる方や歪み・凝りが気になる方、運動機能を高めたい方におススメです。
ピラティス	50/60	☆	アメリカで絶大な支持のあるピラティスは体を内側から感じ鍛え、整えていくプログラムです。
ツールピラティス	50	☆	ツールを使い、効率的に身体を引き締めていくピラティスのクラスです。
ヨガヒーリング	50/60	☆	リラックスしたムードの中、ゆったりと呼吸をしながらポーズを行うことにより骨格の歪みや血行を改善します。
ダイエットヨガ	60	☆	ダイエットを目的としたヨガのクラス。太陽礼拝をベースに前屈後屈、ひねりなどきつすぎないポーズを組み込んでいきます。細カッコよく綺麗になるためのクラスです。
パワームーブメントヨガ	60	☆☆	アメリカで大人気のプログラム。筋肉にしなやかさとパワーの両面から働きかけ、質の向上をはかります。

☆初級者向け ☆☆☆初級者向け ☆☆☆中級者向け ☆☆☆☆~☆☆☆☆中上級者向け

ヨガオリエントタルレッスン

※このレッスンは、ヨガオリエントタル会員専用レッスンとなります。

リラクゼーションヨガ	深いゆっくりとした呼吸で心が落ち着いてきます。日頃のストレス解消にぜひお試しください。
アロマヨガ	アロマとヨガを組み合わせることにより、リラックスできるヨガです。自律神経をコントロールし、細胞のすみずみまで活性化させます。
経絡ヨガ	東洋医学の考えに沿って、季節やその日の天気にも合わせたリラックスヨガです。呼吸法やツボ押し、簡単な経絡ストレッチなどを組み合わせ、身体だけではなく内臓や心にも働きかけていきます。
ヨガベーシック	ヨガの基本を習得するクラス。 ヨガの基本ポーズ・呼吸法を覚えていくクラスです。
ハタヨガ	インドで古くから伝わる健康法。 体内の気を意識して集中力を養います。疲労回復にも効果があります。
シェイプアップヨガ	シェイプアップを目的としたヨガのクラス。太陽礼拝をベースに前屈後屈、ひねりなどのポーズを組み込んでいきます。細カッコよく綺麗になるためのクラスです。
ピラティス	身体の中心部を鍛えるプログラムです。 身体のリフォームを美しくし、痩せやすい身体を作ることができます。
メノポーズケア	全身をほぐし脊柱ラインを整えて動きます。生活習慣による身体症状の緩和、ボディラインも整えます。
リセットボディ	ピラティスの要素を取り入れながらストレッチやフットケアを行うクラスです。 日常の疲れにより凝り、姿勢の歪みをリセットし体を深層部から元気にしていきます。
太極拳	太極拳の基本動作を通して、力を抜き・緩やかに、ゆっくりと動き呼吸することで脳や体をリラックスさせながら、強くなやかな体づくりをするクラスです。
骨盤エクササイズ	骨盤を支えている筋肉を動かすことによって、骨盤の歪みを正しい位置にリセットしていくクラスです。腰痛改善、ホルモンバランスの調整に効果的です。
青竹&足ツボマッサージ	足のツボを刺激する道具を使い、簡単な動きで冷え・むくみを改善させます。
ボディメイキング	ボール、ブロックなどの道具を利用してボディラインを整えていくクラスです。
フロールーシー	音楽に合わせてながらルーシーダットンを行うシェイプアップ効果の高いクラスです。
バレトン	「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の3つのそれぞれの要素を組み合わせた全身運動のクラスです。
バレエストレッチ	バレエの動きを取り入れたストレッチ。 ゆっくりと身体を動かし、簡単なパ(バレエの動き)で美しいボディラインを作ります。

ヨガオリエントタルレッスンは、ヨガオリエントタル会員専用レッスンとなっております。
ゴールドジムメンバーの皆様は、1レッスン¥2,160-でレッスンにご参加頂けます。
また、ゴールドジム横浜馬車道会員は月会費半額(¥4,320-)でご利用頂けます。
詳しくは、フロントまでお尋ねください。